OTTOBRE 2023

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

100 TOP
BOTTEGHE VIRTUOSE
DOVE COMPRARE BUON CIBO

ZERO SPRECO
MAI PROVATO LE BUCCE DI BANANA NEL RISOTTO?

LA CITTÀ DI VICO EQUENSE
SIAMO ANDATI AD ASSAGGIARLA

SUA MAESTÀ IL BUDINO

ELOGIO DELLA NOCCIOLA: *con il cioccolato (sì!) ma anche salata con i funghi e la trota, nelle cialde al formaggio e negli gnocchi*

#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

SÜDTIROL
Assemblea generale.
All'altoatesina.

BUONGIORNO, CUCINIAMO?

Qui sono insieme con Alain Ducasse. Il più grande chef francese è un caloroso sostenitore della candidatura della cucina italiana all'Unesco, come racconto nell'intervista che trovate a pagina 48.

L'altro giorno a casa, a Montemagno, in Toscana, abbiamo preparato da mangiare tutti insieme. C'erano degli avanzi della cena, del riso bianco, delle bietole, della mozzarella che stava per scadere, dei taralli un po' mollicci, delle zucchine spadellate che non avevamo finito. Non fatevi un'idea triste della nostra cucina, vi sto dando uno spaccato di realtà quotidiana di quando si è cucinato troppo la sera prima. E senza tante conversazioni, in modo quasi automatico, abbiamo iniziato a preparare il pranzo. Abbiamo frullato le zucchine grossolanamente, aggiunto del basilico fresco con olio a crudo e tanto buon parmigiano per condire una pasta corta. E saltato il riso per farlo bello croccante, scaldato le verdure con peperoncino e un po' di acciuga. Frantumato i taralli che sono diventati poi il pangrattato per confezionare la mozzarella in carrozza. Così i resti della cena si sono trasformati in un ottimo pranzo del giorno successivo. I più piccoli erano un po' sorpresi di come degli avanzi potessero essere così buoni e dalla naturalezza con cui tutto era rinato, da come ci eravamo mossi in armonia, ognuno dando il suo contributo (che paura, Leo, quando hai affettato la mozzarella). La bellezza della nostra cucina è proprio questa: trasformare la semplicità in sapori deliziosi, e la gentilezza verso il mondo in un ingrediente cruciale. Come quel muoverci in cucina, un rituale che esiste da secoli e che si chiama identità.

Maddalena Fossati Dondero

@ mfossati@condenast.it maddalenafossati

OTTOBRE 2023

SOMMARIO

115
Pasta e ravanelli «totali»
dal nostro servizio antispreco.

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

45
Gnocchi di nocciole, fonduta di Montasio, pere e mirtilli.

58
Beppe Convertini e l'amica Elisabetta Caboni assaggiano la pasta che l'attore ha preparato per noi.

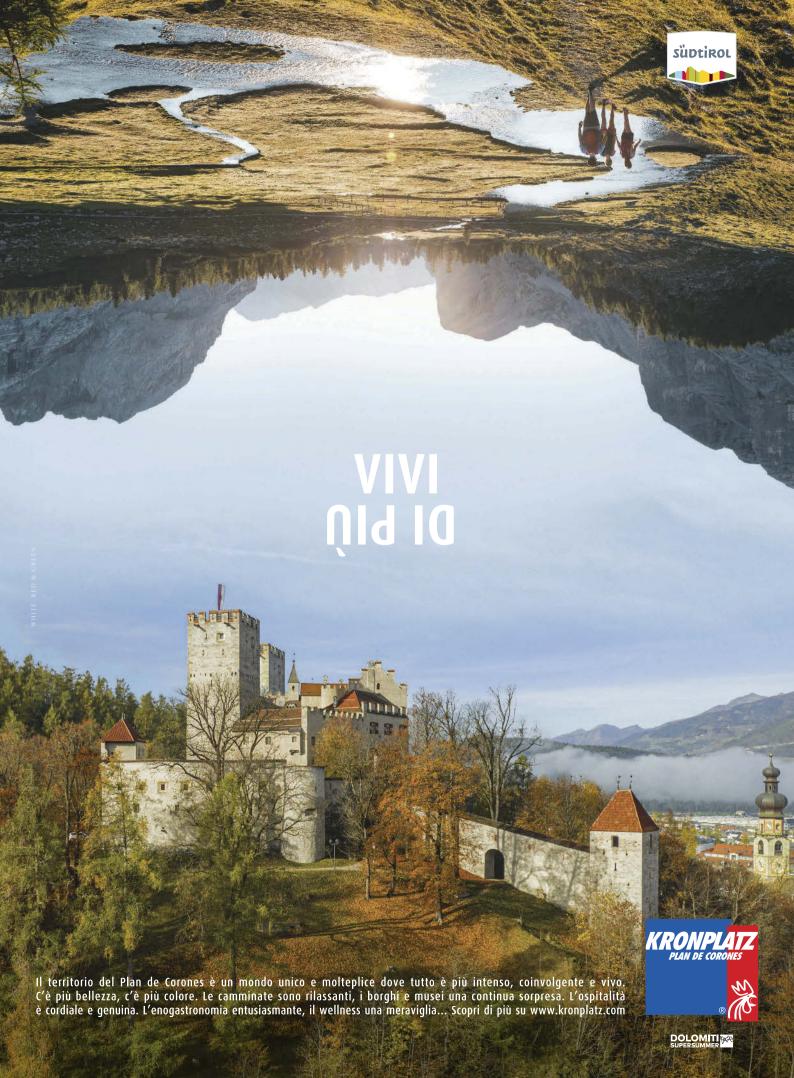
86
La nostra versione della *zinurra ca' trimma* ovvero i carciofi con le uova della tradizione calabrese.

RICETTARIO

In copertina: Budino di nocciola (pag. 41). Ricetta di Sara Tieni, foto di Riccardo Lettieri, styling di Beatrice Prada.

GUIDE

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Una cuoca o un cuoco lo pensa e lo realizza, e una redattrice ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7,
20123 Milano, telefono 02 85611

IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

abbonatiqui.it/rivista/la-cucina-italiana
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi di *La Cucina Italiana* e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su **lacucinaitaliana.it**

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazzale Cadorna).
Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online su *corsidigitali.lacucinaitaliana.it*

LA CUCINA ITALIANA

N. 10 – ottobre 2023 – **Anno 94°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina di redazione
SARA FOSCHINI
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (Senior Features and Web Editor) – svirone@condenast.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
GIADA BELLEGOTTI – gbellegotti.ext@condenast.it
Digital
FRANCESCA MARINO (audience development manager) – fmarino@condenast.it
MARIKA SARZI SARTORI (social media manager) – msarzi.ext@condenast.it
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it

Hanno collaborato
Per le ricette ARIANNA CONSIGLIO, SARA FOSCHINI, MARCO MORETTO, JOËLLE NÉDERLANTS, WALTER PEDRAZZI, SARA TIENI, ELTON ZEQIRAJ
Per i testi LODOVICA BO, FIAMMETTA FADDA, GIOVANNA FROSINI, MARCO MALVALDI, MASSIMO MONTANARI, CRESCENZO MORLANDO, CHIARA MURRU, CARLO OTTAVIANO, DAVIDE RAMPELLO, FEDERICA SOLERA, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), PAOLA TROTTA, VALENTINA VERCELLI
Per le immagini AG. 123RF, AG. ADOBESTOCK, AG. GETTY IMAGES, AG. SIME, MONICA ALBA, ARCH. SLOW FOOD, MASSIMO BIANCHI, GIACOMO BRETZEL, CHIARA CADEDDU, GIOVANNA DI LISCIANDRO, CORENTIN FOHLEN, RICCARDO LETTIERI, DAVIDE MAESTRI, MADDALENA ROSSO, VALENTINA SOMMARIVA, MARINA SPIRONETTI, ANDREA STRACCINI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

Chief Business Officer FRANCESCA AIROLDI

Consumer Business Country Lead ALESSANDRO BELLONI
HR Director GIORGIO BERNINI
Production Director Europe ENRICO ROTONDI
Finance Director LUCA ROLDI
Head of FP&A CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Global Director, Social, Operation & Partnership Strategy ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video, CNE RACHELE WILLIG

Advertising sales
Style Brand & Category Lead (Vanity Fair, Vogue, GQ) MICHELA ERCOLINI
Culture Brand & Category Lead (WIRED) LORIS VARO
Lifestyle Brand & Category Lead (AD, CN Traveller, La Cucina Italiana) CARLO CLERICI
CNCC Italy Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Advertising Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Brand & Category Regional Lead (Centre & South Italy) ANTONELLA BASILE
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Beauty Category Director, Vogue Business Director EMMELINE ELIANTONIO
Luxury Commercial Manager, Vanity Fair and GQ Business Manager BENEDETTA BATAZZI
CPG Commercial Manager, LCI and CN Traveller Business Manager FEDERICA METTICA
Home Commercial Manager, AD Business Manager CRISTINA RONCAROLO

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, c/o Copernico Termini piazza Indipendenza 23 B/C - 00185 Roma, tel. 0085611 - fax 028055716.

NOTIZIE DI CIBO

A CURA DI ANGELA ODONE

LA COPPA PIÙ DOLCE

Secondo l'ultima ricerca di Just Eat, leader del food delivery, con BVA Doxa, il 66% degli italiani considera il tiramisù come il dolce conviviale per eccellenza. Nel 2022 ne abbiamo ordinati alla piattaforma 27mila chili, confermandolo come il nostro dessert più amato, e più «nominato»: tiramisù è la quinta parola italiana più conosciuta al mondo! Lo sanno bene, a Treviso, gli organizzatori della Tiramisù World Cup (dal 5 all'8 ottobre), sfida per non professionisti giunta alla settima edizione. Tanti concorrenti stranieri, provenienti da Europa, Sud America, Australia e India, si affiancano ai numerosi appassionati italiani. Due le categorie di gara, tiramisù originale e tiramisù creativo, e molti appuntamenti collaterali alle gare, dedicati al caffè, il tema 2023. Anche noi di *La Cucina Italiana*, media partner dell'evento, siamo in giuria nella finale, per contribuire a incoronare i nuovi vincitori e assegnare il Premio La Cucina Italiana al miglior tiramisù creativo. LAURA FORTI

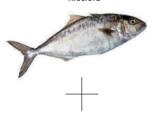
FOTO ARCH. LCI

STRANO, MA BUONO!

Gherigli di noce

+

Ricciola

+

Senape al miele

Chiedete al pescivendolo un filetto di ricciola che si possa consumare crudo. Ricavate la polpa e riducetela in una tartare fine, conditela con un filo di olio extravergine, sale e senape al miele; completate con noci sminuzzate non troppo finemente. Il tocco in più? Qualche chicco di ribes o di melagrana.

PER TUTTE LE STAGIONI

NON IL SOLITO PICNIC

Quattro momenti per godere la bellezza, il silenzio e la bontà del paesaggio abruzzese

Il senso di libertà e di pace che si prova quando si sta nella natura è rigenerante, in tutte le stagioni. Cristiana e Niko Romito hanno creato [NATURALIA], quattro incontri distribuiti durante l'anno per far conoscere con modi e tempi nuovi il territorio che abbraccia Reale | Casadonna. Passeggiate fuori dalle rotte battute per attraversare boschi secolari e conoscere tradizioni popolari, mangiando all'aperto nel silenzio e nella pace in un percorso anche interiore. Potrete partecipare a questa esperienza in autunno, il 26, 27 e 28 ottobre, in un gruppo di dieci persone al massimo: le foglie degli alberi che si colorano nei toni caldi dal rosso al giallo, la maestosità delle faggete e la bruma che si alza dalla pianura saranno un colpo d'occhio indimenticabile. Durante l'escursione scoprirete anche lo zafferano dell'Aquila Dop, il tartufo, i formaggi e gusterete un picnic davvero speciale. Per prenotare anche gli altri appuntamenti dedicati all'inverno, alla primavera e all'estate, scrivete a *reservations@casadonna.it*

GOLOSO CHI LEGGE

In attesa della quinta e ultima stagione di una delle serie più seguite di sempre, ecco il ricettario con le preparazioni più amate dai protagonisti. Da cucinare in questo mondo o nel Sottosopra. *S. Casini, R. Fenoglio, F. Pasqua, Stranger Food Trenta Editore, 14 euro.*

Un saggio che raccoglie i racconti dei cuochi di alcuni dittatori del XX secolo: si legge con il fiato sospeso, immaginando che con un piatto si sono cambiate o si sarebbero potute cambiare le sorti del mondo. *W. Szablowski, Come sfamare un dittatore, Keller Editore, 18,50 euro.*

La passione per la miscelazione non conosce momenti di pausa. Anzi. Ecco un nuovo libro, chiaro e ricco di notizie utili anche per chi è alle prime armi. Strumenti, tecniche e 80 ricette. *Zoe Burgess, Il laboratorio dei cocktail, Guido Tommasi Editore, 28 euro.*

FOTO **AG. ADOBE STOCK, A. STRACCINI**

GRANA
PADANO
Un'emozione italiana.

APPUNTAMENTI

LAGUNA DA BERE

Nella Serenissima torna la Venice Cocktail Week. Con i maestri del «meglio aperitivo»

In alto i calici, l'appuntamento per gli appassionati dei cocktail d'autore è la Venice Cocktail Week, dal 23 al 29 settembre. L'iniziativa, «sorella» della Florence Cocktail Week e della Cortina Cocktail Weekend, accenderà Venizia con eventi nei più prestigiosi cocktail bar e bar di hotel, i cui bartender ideeranno una lista di miscelati per l'occasione. «Anche quest'anno Venice Cocktail», racconta l'ideatrice della kermesse Paola Mencarelli, «permetterà a neofiti, appassionati e professionisti del settore di incontrarsi e confrontarsi sulle tendenze del mondo della miscelazione, nel rispetto del bere consapevole». I cocktail sono divisi in tre categorie: Signature, RIEsco a Bere Italiano (con ingredienti di sole aziende italiane) e l'Aperitivo di Mezzogiorno (in linea con la tradizione veneziana). Info e mappa dei locali coinvolti su *venicecocktailweek.it* SARA TIENI

L'ARTE È SERVITA

Come questa ci saranno tante altre poetiche nature morte, con protagoniste semplici suppellettili da tavola, nella mostra *Morandi 1899-1964*, a cura di Maria Cristina Bandera, a Palazzo Reale, a Milano, dal 5 ottobre 2023 al 4 febbraio 2024. Un modo per celebrare il rapporto elettivo tra il grande artista bolognese e la città meneghina: 120 opere che ripercorrono 50 anni di attività pittorica. *palazzorealemilano.it*

ODE AL (DI)VINO VULCANO

In Basilicata, ai piedi del Vulture, a Venosa, là dove nacque il poeta latino Orazio, sorge la nuova Cantina Re Manfredi del Gruppo Italiano Vini. Dotata di una barricaia a sette metri di profondità dove affina l'Aglianico, è circondata da una tenuta di 100 ettari tra i 420 e i 600 metri sul livello del mare. Per i cultori del vino e dei paesaggi lontani dal turismo di massa. *gruppoitalianovini.it*

QUAL È LA MIGLIORE RICETTA DELLA CUCINA ITALIANA? MAGARI PROPRIO LA TUA!

Se cucinare vi appassiona, inviateci le vostre ricette più riuscite: le proveremo nella cucina di redazione. E in una serata di gala molto succulenta sveleremo le migliori.

Inquadra con la fotocamera del tuo smartphone il QR code per accedere alla pagina dedicata. Ora tocca a te, crea il tuo piatto e spediscilo alla redazione.

TESTI **SARA TIENI**, FOTO **GIORGIO MORANDI, BY SIAE 2023**

RICORDI D'ESTATE

La freschezza del kiwi ravviva la profondità mediterranea del finocchietto in un drink delicato da servire «a tutto pasto»

DI **ANGELA ODONE**

ELTON ZEQIRAJ
Nasce in Albania, giovanissimo si trasferisce in Sicilia per stabilirsi infine a Torino. Dopo una lunga esperienza nel mondo dell'ospitalità come bar manager e maître, nel 2020 lancia LeGar Unplugged Mixology. L'idea? Esaltare nei drink le doti degli ingredienti senza troppe lavorazioni o aggiunte extra e soprattutto eliminando gli zuccheri raffinati.

Kiwi, finocchietto selvatico e stevia

2 kiwi – rametti di finocchietto – stevia granulare

Preparate un'acqua al finocchietto: mettete in infusione 200 g di finocchietto (fresco o secco) in 1 litro di acqua per 1 ora; filtrate, versate in una bottiglia di vetro e conservate in frigo (dura per 3 giorni). Per 1 drink: pelate i kiwi, divideteli in tocchi, estraetene il succo con l'estrattore o schiacciando la polpa in un setaccio. Raccogliete 80 ml di succo in un grande bicchiere, unite 2 cucchiaini di stevia (si trova al supermercato) e 30 ml di acqua di finocchietto. Fate sciogliere la stevia, poi unite 2 cubetti di ghiaccio e mescolate ancora finché il drink non sarà freddo. Servite subito. Ideale con tartare di pesce e ostriche, ma anche con pesciolini fritti e con la pasta con sarde e finocchietto.

FOTO **C. CADEDDU**, STYLING **B. PRADA**

COSA METTO IN CANTINA?

Ce lo suggerisce Cristina Mercuri, che a breve sarà la prima donna italiana Master of Wine

A CURA DI **VALENTINA VERCELLI**

Ha lasciato la carriera di avvocato per dedicarsi alla sua più grande passione, il vino. E da «secchiona», come lei stessa si definisce, Cristina Mercuri ha puntato al titolo più ambizioso del mondo, quello di Master of Wine, e a breve sarà la prima donna italiana a potersene fregiare. Fondatrice di Wine Club, accademia innovativa nella didattica del vino, tiene corsi e masterclass nei più importanti eventi a tema, come il Vinitaly e la Milano Wine Week.

1) Miti da sfatare: il Prosecco da bere subito. Dimenticate in cantina qualche bottiglia di Valdobbiadene Superiore Brut RDO Ponente di Masottina e cambierete idea. *17 euro, masottina.it*

2) Aperitivo alla moda con il Treviso Prosecco Rosé Millesimato di Montelvini. Ottimo anche con il pesce. *9,50 euro, montelvini.it*

3) Effervescente conveniente. Da Pinot Nero, uno dei Metodo Classico con il miglior rapporto tra la qualità e il prezzo: il Pas Dosé Lini910. *27 euro, lini910.it*

4) Viva le bollicine! Da Chardonnay, il Trento Marchesi Guerrieri Gonzaga Riserva Privata ha tutta la freschezza dei vini di montagna ed è delizioso anche da solo. *45 euro, sanleonardo.it*

5) Tanto mediterraneo, ma anche un po' nordico, così è il Sicilia Lalùci di Baglio del Cristo di Campobello, che nasce su terreni calcarei che gli donano slancio e mineralità: un bianco da uve grillo, ottimo con la caponata di verdure. *16 euro, cristodicampobello.it*

6) Blasonato Creato dal Conte Giuseppe per i 50 anni di matrimonio con Franca, il Nozze d'Oro di Tasca d'Almerita è un sauvignon con insolia. Per celebrare l'amore, davanti a un piatto di spaghetti con ricci di mare. *26 euro, tascadalmerita.it*

7) L'immancabile Ecco un vino che è come il tubino nero per le signore: perfetto in ogni occasione, lo Chardonnay W... Dreams... di Jermann è a suo agio anche con il risotto alla milanese. *49 euro, jermann.it*

8) Vitigno gagliardo (l'aglianico) e punto di rosa molto chic (alla provenzale) per il Visione di Feudi di San Gregorio, vino che ha anche un grande carattere gastronomico. E poi l'azienda è tra le poche in Irpinia con la rigida certificazione Bcorp per la sostenibilità. *12 euro, feudi.it*

9) Un grande Pinot Nero italiano? Per me è il Vigna Cantanghel di Maso Cantanghel, fresco, setoso, complesso, irresistibile con i funghi porcini. *35 euro, masocantanghel.eu* ■

DARLA A BERE

Diciamoci la verità: la maggior parte di noi, pur non capendoci un tubo di vino, non resiste alla tentazione di fare il furbo e di imbonire i commensali con competenze di cui ha appena sentito parlare. Ma anche il raggiro e la truffa hanno le loro regole: per cui, se vogliamo fare finta di essere degli esperti internazionali di vino anche se l'unica osservazione corretta che siamo in grado di fare è distinguere il rosso dal bianco, dobbiamo seguire determinati criteri. Non più parole, quindi, ma gesti: gesti semplici, misurati ed esperti, così da poter buggerare anche i più diffidenti. Se la vostra cerchia di amici, quindi, ha fatto l'errore di credervi esperto (maschile, perché i maschi sono molto più propensi a millantare), arriverà il momento in cui, a cena fuori, il sommelier arriverà con la bottiglia e chiederà: chi assaggia? Lui, lascerete che tutti dicano con fiducia. Questo è il primo scoglio da superare. Quando si assaggia il vino al ristorante si fa una cosa sola: si annusa. Non si guarda, non si porta alla bocca, non si fanno gargarismi come se il sommelier fosse lì per estrarci un molare. Semplicemente, si prende il bicchiere per la base e lo si porta al naso, senza agitare e roteare il vino come se fosse una muleta davanti a un toro: quello che stiamo facendo è valutare se il tappo ha fatto dei danni, e in questo caso l'odore che ci arriverà è netto, non c'è bisogno di un sommelier, il tanfo di muffa è uno di quelli che l'evoluzione ci ha addestrato a distinguere meglio. Roteando potremmo aiutare il vino a sprigionare gli aromi volatili più grati, che magari ci confonderebbero. Il vino potrebbe avere altri difetti, non dovuti al tappo, ma questo lo sentirete solo dopo, alla degustazione, quando ormai quella bottiglia l'avete accettata – e quindi vi tocca pagarla, sennò sì che passate per cafoni, hai voglia a saper annusare.

MARCO MALVALDI

FOTO D. ANTONUCCI

Una pagina delle *Composizioni profane,* a 2-4 voci, manoscritto del XV-XVI secolo conservato nella Biblioteca Estense Universitaria di Modena.

RICERCARE L'ARMONIA

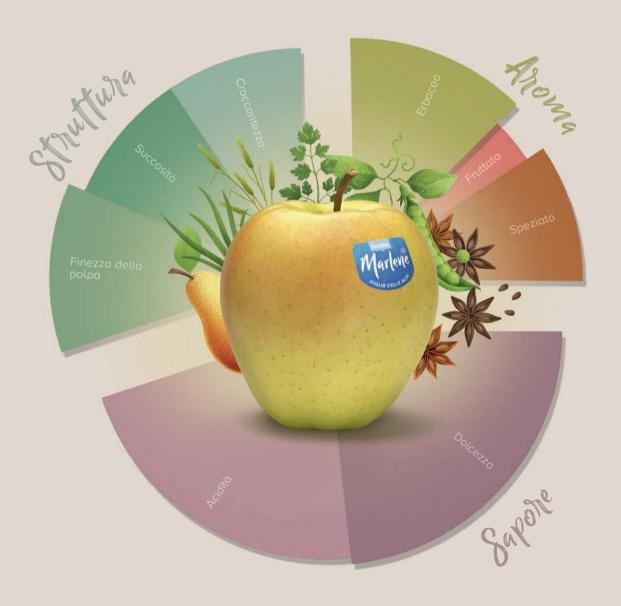
È ciò che accomuna il musicista e il cuoco, entrambi maestri dell'effimero, creatori e interpreti di opere che finiscono quando si smette di ascoltare o di mangiare DI **MASSIMO MONTANARI**

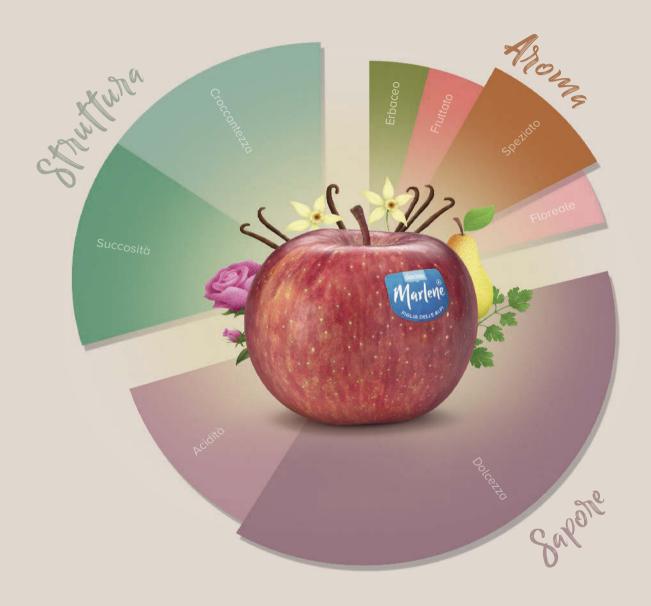
Arricchire i momenti conviviali con l'ascolto di musica è una consuetudine antichissima, e un vero e proprio genere musicale, fra XVII e XVIII secolo, fu chiamato «musica da tavola». Ma non su questo vorrei centrare la mia piccola riflessione, bensì sulla somiglianza strutturale fra i due linguaggi, che, rispettivamente, parlano all'orecchio e al palato. In entrambi i casi abbiamo a che fare con arti combinatorie: i piatti nascono combinando gli ingredienti così come i brani musicali si costruiscono combinando le note. In entrambi i casi valgono regole elementari: ricercare l'armonia senza dimenticare i contrasti, le dissonanze, che danno maggior sapore all'insieme. Per questo una medesima parola, composizione, può essere usata sia in campo musicale, sia in campo gastronomico: Cristoforo Messi Sbugo, maestro di tavola alla corte estense di Ferrara, chiamò *compositioni di vivande* le ricette dei suoi *Banchetti* (1549) – opera ricchissima, guarda caso, di notizie sulle musiche eseguite durante i banchetti.

Lo stesso principio di combinazione, che opera nei singoli piatti o brani musicali, regola il loro succedersi nel tempo, il ritmo della cucina e della musica: l'alternanza di diverse portate va a comporre un menù così come l'alternarsi di diversi brani va a comporre un'opera musicale – una sinfonia, un quartetto, una sonata per pianoforte, con infinite possibilità di scelta ma con una decisa preferenza per i modelli compositivi basati sulla varietà, un adagio dopo un allegro, un dolce dopo un salato...

Ma c'è un elemento fondamentale che unisce musica e cucina: entrambe sono arti effimere. Entrambe fanno parte, come il teatro o la danza, di quell'insieme di espressioni artistiche che si dicono performative perché a differenza di un dipinto, di una scultura o di un monumento non durano nel tempo ma esauriscono la loro funzione nel momento stesso in cui vengono prodotte: mangiando, ascoltando. Si dirà che esistono ricette e spartiti – ma qui ci soccorre l'insegnamento di Gualtiero Marchesi, grande appassionato di musica oltre che ineguagliabile maestro di cucina. Lui ripeteva spesso che in una ricetta di cucina (ben scritta, s'intende) c'è tutto tranne l'essenziale: il cibo da mangiare, che ancora deve essere preparato. Per questo Marchesi equiparava la ricetta di cucina a uno spartito musicale: anche qui le indicazioni ci sono tutte, ma senza un interprete la musica non suona e non si ascolta. Ecco ciò che veramente unisce le due arti: per esistere, musica e cucina devono essere eseguite. E in entrambi i casi il risultato è imprevedibile: nessuna «lettura» – da parte di esecutori diversi, e perfino dello stesso esecutore in momenti diversi – sarà mai uguale alla precedente, giacché si realizza attraverso gesti (del cuoco, del musicista) che ogni volta interagiscono con il luogo, gli umori del momento, la reazione del «pubblico» che, partecipando all'evento, ascolta o mangia. ■

Massimo Montanari è professore emerito dell'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico che ha redatto il dossier di candidatura della cucina italiana all'Unesco.

LA GOLDEN DELICIOUS SI SCIOGLIE LETTERALMENTE IN BOCCA.

Con la ruota degli aromi, sperimentiamo in modo del tutto nuovo la ricchezza di sapori delle varietà Marlene®! Cosa ci dice la ruota degli aromi sulla Golden Delicious? È difficile resistere al leggero aroma di anice stellato con note delicate di pera e sentori verdi. La consistenza è caratterizzata da una polpa succosa, croccante ma molto fine. E proprio il delicato tocco acido della frutta e una dolcezza incomparabile che sono a conferirle il suo sapore inconfondibile.

LA FUJI È UNA DOLCE TENTAZIONE.

Struttura
Croccantezza
Succosità
Aroma
Erbaceo
Fruttato
Speziato
Floreale
Sapore
Acidità
Dolcezza

Con la ruota degli aromi, sperimentiamo in modo del tutto nuovo la ricchezza di sapori delle varietà Marlene®! Cosa ci dice la ruota degli aromi sulla Fuji? L'elevato contenuto di zuccheri le dá un gusto piacevolmente dolce. Originaria del Giappone, la mela è apprezzata anche per la sua polpa succosa e croccante. La combinazione di vaniglia, spezie e note delicate di pera offre un aroma squisito ed equilibrato.

LA GRANNY SMITH PORTA SEMPRE CON SÉ UNA BOCCATA DI FRESCHEZZA.

Con la ruota degli aromi, sperimentiamo in modo del tutto nuovo la ricchezza di sapori delle varietà Marlene®! Cosa ci dice la ruota degli aromi sulla Granny Smith? La consistenza di questa mela verde è caratterizzata da una polpa succosa e croccante. Il suo aroma rinfrescante è arricchito da profumi di erba fresca e delicate note di banana verde. Non ci resta che provarla!

LA RED DELICIOUS È ALL'ALTEZZA DEL SUO NOME.

Struttura
Croccantezza
Succosità
Finezza della polpa
Aroma
Erbaceo
Sapore
Acidità
Dolcezza

Con la ruota degli aromi, sperimentiamo in modo del tutto nuovo la ricchezza di sapori delle varietà Marlene®! Cosa ci dice la ruota degli aromi sulla Red Delicious? Il suo aroma verde seduce con un rinfrescante profumo di erbe e prati. Sotto la sua bella buccia si nasconde una polpa fine e succosa, con un perfetto equilibrio di sapori agrodolci. Il tutto contribuisce a un'esperienza sensoriale davvero eccezionale.

NORBERT NIEDERKOFLER CON LE MELE

Mele Marlene®, un mondo di aromi da esplorare

Ami i gusti dolci o quelli più aspri? Preferisci aromi floreali, erbacei, speziati o fruttati? Per te croccantezza, succosità o finezza della polpa sono indispensabili? Con la ruota degli aromi delle mele Marlene®, trovi sempre la mela adatta alle tue esigenze. Che sia Gala, Red Delicious, Golden Delicious, Fuji o Granny Smith, Marlene® è la mela Figlia delle Alpi: una garanzia di origine, qualità e gusto.

Un viaggio culinario

La ricchezza delle mele Marlene® è un invito al viaggio nel gusto e nei piaceri della cucina. Ad accompagnarlo è Norbert Niederkofler, chef tre stelle Michelin e stella verde per la sostenibilità. Lo chef che ha reso la cucina di montagna famosa nel mondo ha creato 5 ricette che esaltano la diversità di aromi e sapori della mela Figlia delle Alpi.

Antipasto

Mela, grano e frutti rossi

La mela Granny Smith, con la sua piacevole acidità, è marinata con le spezie e servita con semi di grano saraceno e composta di frutti rossi: un abbinamento ricercato e freschissimo.

Insalata

Insalatina di erbette spontanee, caprino e mele

Un abbinamento sempre vincente, quello tra formaggio e mela. La dolce e profumata Royal Gala bilancia l'acidità del succo di lamponi.

Primo

Ceviche di montagna

Un estratto di succosa Fuji per condire il salmerino, da servire con insolite chips di topinambur, buccia di patate e pelle di pesce.

Secondo

Cervo, mela Red Delicious e cipolla bruciata

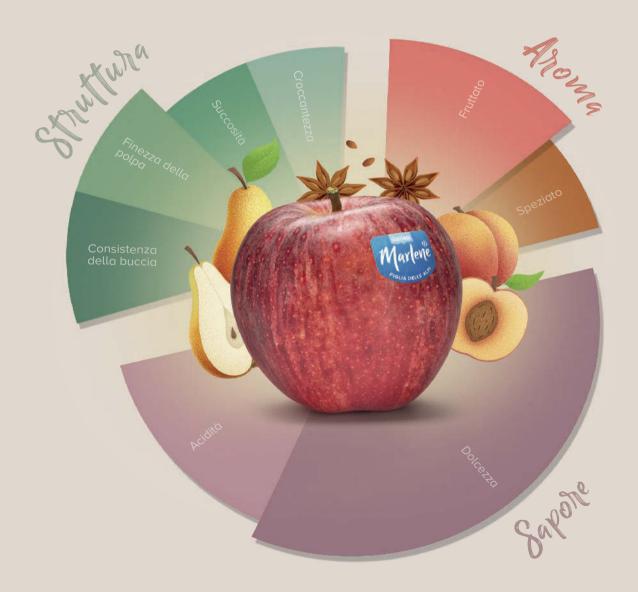
La polpa della mela Red Delicious rivela tutta la sua fondente succosità, brasata con le cipolle per accompagnare il sottofiletto di cervo.

Dessert

Mille foglie di mele, kefir e zabaione

Rivisitazione della millefoglie “classica”: una salsa di kefir, crumble e spuma di zabaglione esalta l’aromatica Golden Delicious.

Leggi e sperimenta anche tu le ricette stellate di Norbert Niederkofler su **marlene.it**

LA ROYAL GALA È UN'ESPERIENZA DOLCE E FRUTTATA.

Struttura
Finezza della polpa
Succosità
Croccantezza
Consistenza della buccia

Aroma
Fruttato
Speziato

Sapore
Acidità
Dolcezza

Con la ruota degli aromi, sperimentiamo in modo del tutto nuovo la ricchezza di sapori delle varietà Marlene®! Cosa ci dice la ruota degli aromi sulla Royal Gala? Tipiche della sua consistenza sono una buccia soda e una polpa piacevolmente morbida e fine. Con le sue note di pera, pesca e anice, la mela conquista con un aroma fruttato-speziato unico nel suo genere. Però è il suo gusto prevalentemente dolce con una leggera nota acidula a rendere la Royal Gala una vera e propria prelibatezza!

UNITI DA INFINITI GRANELLI

Giunto in Italia attraverso il Sahara, il cuscus accomuna da secoli le nostre cucine costiere con quelle dell'Africa magrebina

DI **GIOVANNA FROSINI** E **CHIARA MURRU**
CARTINA **MONICA ALBA**

Simbolo della tradizione culinaria magrebina, il *cuscus* è un piatto a base di semola cotta a vapore, condita con verdure e carne (o pesce) in umido e insaporita con salse aromatiche o piccanti. Rappresenta l'evoluzione di un piatto povero della regione subsahariana, che veniva realizzato con semola di miglio, orzo o altri cereali diversi dal grano; i mercanti berberi l'avrebbero importato in Nordafrica nel Trecento, scegliendo di usare il grano. Di facile preparazione e capace di conservarsi a lungo, era la vivanda ideale per i lunghi viaggi attraverso il deserto. Le popolazioni stanziali dell'area magrebina l'avrebbero poi reso più gustoso con verdura, carne e i condimenti che ancora oggi lo arricchiscono.

APPRODI ITALIANI

Tra i piatti che meglio rappresentano gli scambi fra il Maghreb e le coste dell'Italia, il *cuscus* si trova nella cucina di Trapani, che organizza ogni anno il *Cous cous Day*. E di Carloforte, dove si tiene il *Cascà*, festival internazionale del cuscus tabarchino, portato qui nei primi decenni del Settecento dai genovesi provenienti dall'isola tunisina di Tabarka. Anche Livorno annovera il suo *cuscussù* (con polpettine), giunto in città alla fine del Cinquecento con gli ebrei ispano-portoghesi espulsi dalla penisola iberica.

SUONARE IN TANTI MODI

La parola *cuscus*, con pronuncia tronca (*cuscùs*) o, più raramente, piana (*cùscus*), è un adattamento dell'arabo *kuskus*, a sua volta da *kaskasa*, «pestare, macinare», riferito ai cereali per la semola. In italiano è molto diffuso anche *couscous* (o *cous cous*), un francesismo che si spiega con il ruolo di mediazione fra la cultura europea e quella del Nordafrica svolto dalla Francia nei secoli scorsi.

La parola è documentata per la prima volta in italiano nella *Descrittione dell'Africa* dell'esploratore Leone l'Africano (al-Hasan ibn Muhammad al-Wazzān), confluita nella terza edizione, risalente al 1563, della silloge di Giovan Battista Ramusio *Navigationi et viaggi*, nella quale l'autore descrive le abitudini alimentari della popolazione di Fèz: «Il verno mangiano carne lessa insieme con quella vivanda che è detta *cuscusu*, la quale si fa di pasta, come i coriandoli, e lo cuoceno in certe pignatte forate per ricevere il fumo d'altre pignatte, dipoi vi mescolano dentro butiro e lo bagnano di brodo».

Grazie alla documentazione offerta da AtLiTeG, possiamo vedere che nel 1627 il *coscossù* compare tra i banchetti descritti nello *Scalco prattico* di Vittorio Lancellotti: «Primo servitio di cucina Capponi bolliti, coperti di coscossù alla moresca, con bocconi grossi di medolla, e fette di sommata, rossi d'ova, fette di presciutto, e butiro disfatto sopra».

Anche Pellegrino Artusi conosce il *cuscussù*, e lo inserisce tra le ricette della *Scienza in cucina* in una delle sue pagine più memorabili, con una ripresa nientemeno che dalla *Commedia* di Dante (*Inferno* XXXII 7-9): «ché non è impresa da pigliare a gabbo / descriver bene questo grande intruglio, / né da lingua che chiami mamma o babbo».

Con la sua diffusione davvero mondiale, il cuscus è oggi presente in tantissime tradizioni gastronomiche, nelle sue varianti di forma e di gusto: si pensi che anche il Brasile ha diversi tipi di *cuscuz*, fra i quali il *cuscuz temperado* con aromi, carne secca, salsiccia e formaggio di cagliata, e il *cuscuz paulista*, con gamberi, sardine, uova, palamita e verdure. ■

CHE COSA È ATLITEG **L'*Atlante della lingua e dei testi della cultura gastronomica italiana dall'età medievale all'Unità* è un progetto in via di realizzazione finanziato dal ministero dell'Università e Ricerca. Si esprimerà in una banca-dati testuale, un Vocabolario digitale e un Atlante, che riporterà su webGIS la distribuzione geografica e storica dei dati ricavati dai testi. La cartina mostra le frequenze di *cuscus* nella sola forma che occorre attualmente nel corpus, *coscossù*, documentato in *Lo scalco prattico*, pubblicato a Roma nel 1627.**

Giovanna Frosini insegna Storia della lingua italiana all'Università per Stranieri di Siena, ed è accademica della Crusca. Si occupa di letteratura italiana delle origini, di Dante e di Machiavelli. Vari suoi studi sono dedicati alla lingua del cibo.

Chiara Murru è assegnista di ricerca per il progetto AtLiTeG e insegna Linguistica italiana all'Università per Stranieri di Siena. Studia la lingua del cibo, la lingua della critica d'arte e il lessico della *Commedia* di Dante.

ILLUSTRAZIONE **AG. GETTYIMAGES**

UN TUFFO NEI SAPORI DI CASA

Mette insieme tutta la famiglia dall'Abruzzo alla Lombardia il primo piatto preparato con noi dal campione di nuoto Simone Barlaam

DI **SARA TIENI**, FOTO **VALENTINA SOMMARIVA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Sopra, Simone Barlaam nella nostra cucina di redazione, accanto alla chitarra di famiglia, lo strumento abruzzese per preparare i tradizionali spaghetti. Sotto, il campione paralimpico durante un allenamento.

Simone Barlaam è come la pasta alla chitarra che ci prepara nella nostra cucina di redazione, un misto di calore, genio e disciplina, che mette allegria al primo assaggio. Il campione paralimpico, 23 anni, 1 metro e 93 cm di muscoli guizzanti, Commendatore al merito della Repubblica Italiana e Ambrogino d'Oro (tra le tante onorificenze), è l'uomo dei record, come il suo sorriso: in vasca a sette anni, nonostante una malattia congenita alle ossa, conquista 6 medaglie d'oro soltanto ai recenti mondiali di Manchester, Oro paralimpico nei 50 stile a Tokyo 2020, 19 volte campione del mondo, 8 volte campione europeo, primatista mondiale 50, 100 e 200 stile libero, nei 50 e 100 dorso e nei 50 delfino categoria S9.

Arriva da noi con la chitarra tagliapasta di famiglia, lo strumento tradizionalmente usato per fare gli spaghetti abruzzesi all'uovo con la sezione quadrata. «Sono stato "svezzato" con gli arrosticini, ma questa pasta mi lega a mia nonna Marisa e alle mie estati a Penne (*in provincia di Pescara*, ndr): la domenica lei e mio papà Riccardo sfoderavano un marchingegno che faceva magie di pasta. Era molto divertente, mia nonna ne preparava chili e chili come niente fosse. Ricordo che nel 2016, dopo i campionati giovanili, andammo lì con la mia squadra. Fece da mangiare per tutti: preparò le pizze fritte, come le chiama lei, e altre cose semplici e buone, fu indimenticabile». Il piatto richiama anche mamma Claudia, lombarda (Simone vive a Cassinetta di Lugagnano, vicino a Milano), «una vera campionessa di risotti, tra cui quello giallo. Per questo ho condito la pasta con zafferano e salsiccia: è una mia piccola follia culinaria». Studente di Ingegneria meccanica al Politecnico di Milano, ama molto anche la cucina asiatica e si definisce onnivoro e curioso. «A Tokyo ho detto di no solo al natto, un piatto tradizionale a base di fagioli di soia fermentati: l'aspetto bavoso e l'odore acre mi hanno terrorizzato!».

Supereroe del nuoto paralimpico (lo chiamano Clark Kent per la somiglianza a Christopher Reeve in *Superman*), ama festeggiare con Sara, la sua fidanzata. «Cuciniamo anche molto insieme. Lei è bravissima nei dolci, io me la cavo con i primi». Prossima sfida? I Giochi Paralimpici di Parigi. ■

Tovagliolo **La DoubleJ**.

LA RICETTA

Spaghetti alla chitarra

IMPEGNO MEDIO
TEMPO 1 ORA E 10 MINUTI
PER 3-4 PERSONE

270 g salsiccia fresca
150 g farina 0 – 150 g semola rimacinata di grano duro
3 uova – 2 carote – 1 grossa patata
1 cuore di sedano – 1 bustina di zafferano – ½ scalogno – sale
formaggio grattugiato – burro
olio extravergine di oliva

Preparate un brodo con la patata, le carote e il sedano a tocchi; fate sobbollire per 40 minuti, infine salatelo e filtratelo. Impastate nel frattempo la farina e la semola con le uova, leggermente sbattute con una presa di sale, ottenendo una pasta omogenea. Stendetela con il matterello, piegandola alcune volte fino a renderla liscia. Dividetela in 3 porzioni, stendetele in sfoglie di 2-3 mm di spessore e passatele sulla chitarra premendole con il matterello per ricavare gli spaghetti; lasciateli riposare.

Tritate lo scalogno e fatelo appassire in un ampio tegame con un filo di olio e una noce di burro, unite quindi la salsiccia sgranata e cuocete il ragù per una decina di minuti. Cuocete gli spaghetti nel brodo, mescolateli e scolateli poi nel tegame con il ragù; aggiungete un po' di brodo e portateli a cottura; quando cominciano ad asciugarsi, unite lo zafferano, diluito in un goccio di brodo. Mantecate con formaggio grattugiato e servite.

Scoprite l'intervista completa su *lacucinaitaliana.it* e il video sui nostri social.

AL DI LÀ DEL BON TON

Non ci sono solo le posate al posto giusto. Comportarsi «bene» a tavola oggi vuol dire molto di più. Cominciando da questi dieci spunti. Da ri-pensare ogni mattina guardandosi allo specchio DI **FIAMMETTA FADDA**

Il bon ton è un'istantanea della società. Evolve, assorbe, s'adatta ai ritmi e ai tempi. A partire dai tre appuntamenti quotidiani – colazione, pranzo, cena – dove sembra sempre più difficile mangiare in modo sano, soddisfacente e con attenzione verso la grande casa che ci ospita, la Terra, senza sviste, dimenticanze ed eccessive indulgenze.

1) PRÊT-À-MANGER
Lasciate sempre pronti in frigo due o tre piatti fatti in casa, appetitosi, salutari e variati, in modo che quando i ragazzi tornano dalla palestra, dalla discoteca, dalla domenica in gita, non si attacchino al cellulare per digitare ordini a una app di cibo.

2) IN CASA COME IN BARCA
Sprecare l'acqua è facile: basta lasciare aperto un po' più del necessario il rubinetto in cucina o riempire la vasca da bagno (da 100 a 160 litri). In barca invece è un bene prezioso perché il serbatoio ne contiene una quantità limitata. E dopo bisogna fare rifornimento. Regolatevi come foste in navigazione.

3) SIATE AVVENTUROSI
Per far mangiare le patate ai francesi, Luigi XVI le piantò nei giardini di Versailles. Da noi, approdato dall'Atlantico, è arrivato il granchio blu, che fa razzia di cozze, vongole, telline. Che fare? Mangiarlo. Perché è buonissimo e, da New York a Toronto, costoso e pregiato. Dove? Al ristorante Venissa, in Laguna. A proposito: l'insalata di meduse è la nuova specialità sulla Costiera amalfitana.

4) MOMENTI DI GRAZIA
In un mondo pieno di contraddizioni ed eventi imprevisti, esiste ancora qualcosa il cui risultato finale dipende solo dall'abilità delle proprie mani. Alyssa Mastromonaco, vice capo di gabinetto di Barack Obama, ha rivelato al *New Yorker* che la sua attività più gratificante è creare marmellate con la frutta di stagione. Ne è nato un gruppo di amiche «alfa» che si scambiano ricette. Vale la pena di imitarle.

5) NUOVI ORIZZONTI
La serenità in casa dipende anche dall'instaurare con la collaboratrice familiare – sempre più spesso straniera dicono le statistiche – uno scambio armonioso. E mentre lei impara la cottura al dente degli spaghetti noi abbiamo l'opportunità di arricchire il nostro menù con le sue specialità. Antipasto con ananas spolverato di pepe rosa (Seychelles), biryani di riso e spezie (India)...

6) LA PAPPA DI FIDO
È diventata stravagante e costosissima. Crocchette per cani sedentari/sportivi/ d'età avanzata; vaschette vegetariane/con salmone/con pollo/con cacciagione. Per fare qualche esempio. Perché invece non tornare alla minestra di riso e verdure onorata dai tempi e completata (con moderazione) dagli (ottimi) avanzi della nostra tavola? Meno spreco, più salute.

7) PENSA PERCHÉ MANGI
Il cibo è un noto (e costoso) antidepressivo. Perciò imparare a distinguere tra fame e noia è un esercizio formidabile per la sensibilità del palato, la concentrazione mentale, la salute, la linea. Strategie vincenti: bandire da casa gli snack (una mela è permessa); non mangiare in piedi, camminando, consultando il cellulare; masticare con lentezza; uscire a fare due passi. Funziona.

8) IL CIBO È SACRO
Guardando quelle pellicole americane degli anni Sessanta dove la cena familiare è preceduta da un momento di preghiera e ringraziamento, succede di sentirsi commossi. Perché? Perché avvertiamo di nuovo la sacralità del cibo legata al rispetto per le risorse (fino a oggi) a nostra disposizione. Pensiamoci prima di fare la spesa.

9) RIPRENDIAMOCI IL TEMPO
Lo fa dire Alessandro Manzoni al cardinale Borromeo nei *Promessi sposi*. Tempo che è stagioni: uva a settembre, mele a ottobre, arance a dicembre. Tempo che è camminate, orto, giardino, buone letture. Tempo che è scrivere un diario come portavoce delle giornate che scorrono con i sapori, gli incontri, gli umori quotidiani.

10) QUALI TRA LE DECINE...
di regole... e raccomandazioni salutari che costellano la nostra giornata sono davvero necessarie? Tre, dice Michael Pollan, autore di *In Defence of Food*, il pamphlet contemporaneo del mangiar sano. Eccole: 1) Mangia cibo vero, preparato con le tue mani; 2) in giusta quantità; 3) ricco di vegetali.

Fiammetta Fadda scrive di alta gastronomia e bien vivre. Ha diretto *Grand Gourmet*, è stata ospite di programmi televisivi di successo. È membro dell'Accademia Italiana della Cucina e Dame Chevalier de l'Ordre des Coteaux de Champagne.

FOTO **M. CIARAMICOLI**

È UNA VERA *MANNA*

Sulle Madonie per conoscere la storia delle granite violette, degli alberi della seta e dei boschi di frassino dove stilla una linfa dolce unica al mondo DI **DAVIDE RAMPELLO**

I fiori rossi e bianchi degli oleandri generosi ti accompagneranno lungo la SS 113, da Cefalù verso est: l'azzurro del mare a sinistra, le Madonie sulla destra. Cogli l'ora del tramonto, quando l'aria fresca dei monti scende profumata di fumo, di erbe selvatiche, di polvere.

A Sant'Ambrogio, dirigi a destra, sulla SS 286. Arriva a Castelbuono. Al castello, sali la scalinata d'onore ed entra nella cappella di Sant'Anna. Se ti sentirai colmo di meraviglia, indugia sui dettagli candidi degli stucchi*. Affacciati al vicino balcone, ammira le vie lastricate di pietra, le chiese, i palazzi, i campanili, i conventi. Nota, in contrasto con l'uso locale della pietra, le cornici delle finestre, gli archi, le colonne, i capitelli: sono in laterizio, opera di mastri «longobardi» (lombardi), arrivati nelle Madonie a fine Cinquecento. «Fabbriche della Pianura Padana nel cuore della Sicilia». Da via Sant'Anna, entra in piazza Margherita e dirigiti al civico 12, al bar Naselli. «Gelateria 100% siciliana». Chiedi la loro buonissima granita di more di gelso: va assaporata lentamente e con voluttà...

«Cannoli» di manna appena raccolti.

Quante storie si possono raccontare in Sicilia, attorno alla granita di gelsi: A Castelbuono «Francesco Scialabbo, nel 1623, impiantava un gelseto di ben 7000 ceppi, perché sul mercato estero la seta grezza siciliana stava sostituendo il grano come primo prodotto di esportazione». «Leonardo Cusimano Maurici, nel 1603, si impegnava a comperare al mercante genovese Girolamo Castaldo da 500 a 1000 libre di seta sottile a matassa». La cultura del baco da seta e, perciò del gelso, fu importata dagli arabi. I pasticcieri, i gelatieri delle case aristocratiche, approfittando dell'abbondanza e della bontà del frutto, crearono sciroppi, gelatine, gelati, granite. Donna Francesca Diana, ispirata da un aspic di more di gelso, precisava che quando fioriva il gelso era il momento dell'incubazione della larva del baco da seta che abbisognava di un luogo caldo per schiudersi: «Alcune donne», raccontava allusiva, «avvolgevano le piccole uova in un fazzoletto di lino e lo ponevano tra i loro seni». Ma il mercato della seta siciliana cadde decisamente in crisi e la gelsicoltura fu sostituita dalla frassinicoltura.

Per Castelbuono cominciava la stagione della manna, mentre il paese, assieme al comune di Pollina, diventava il maggiore e unico produttore al mondo.

Ora, dopo la granita profumata di Naselli, il panettone Oro di Manna di Fiasconaro, sempre in piazza Margherita, al 10. Chiedi di Fausto, vivacissimo e generoso patron. Ti farà provare le mille delizie dolci e salate che lui e i suoi fratelli quotidianamente offrono «al mondo». Ma è Mario Cicero, frassinicoltore, che dovrai conoscere per sapere di questo prezioso alimento: dolcificante naturale dalle proprietà depurative e rinfrescanti, ricco di sali minerali. Questo «miele di rugiada», come veniva chiamato, è prodotto dal *Fraxinus angustifolia*, facendo solidificare la sua linfa**. Sappi inoltre che Mario produce olio di qualità altissima. Coltiva due specie autoctone rarissime: la Nerva, dalla drupa piccola a forma di «rene», e la Crastu, piccola, sferica – quando il frutto matura, diventa rosso e tinge le dita come bacche di bosco, come vino vinoso. Sul pane caldo, profumato di sesamo, versa quest'olio, balsamo raro e profondo, frutto di questa terra amata dagli dèi e talvolta abbandonata dagli uomini. Mettiti in viaggio... ■

*I lavori della cappella furono appaltati nel marzo del 1691 a Stefano Di Geraci e la realizzazione degli stucchi affidata al maestro Giacomo Serpotta negli anni successivi. – **Ecco che cosa scrive G. V. Cicero sulla tecnica dei contadini delle Madonie: «... scalfiva, prima con l'apposito coltello, la corteccia [...] del frassino e vi operava poi alcune incisioni trasversali. Tra quelle ferite sarebbe sgocciolata [...] la linfa, per raggrumarsi sotto il calore del sole; il grumo di oggi si sarebbe rassodato su quelli dei giorni precedenti, così anche quello dei giorni successivi, e l'intero tronco sarebbe apparso man mano bianco di buona manna e dei candidi "cannoli"».

Davide Rampello è professore universitario, consulente culturale e gestionale per istituzioni nazionali e internazionali, direttore artistico e curatore. Past President della Triennale di Milano (2003-2012), ideatore e curatore del Padiglione Zero di Expo Milano 2015, direttore artistico del Padiglione italiano a Expo 2020 Dubai, dal 2017 è direttore creativo della R&P.

FOTO **AG. SIME**

Non c'è filo d'erba senza una storia da dire / Né cuore che non abbia il suo proprio romanzo.

HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL, *FRAMMENTI DI UN DIARIO INTIMO*

Sottopiatto, paletta e bicchierino in legno **Zara Home**; coppa delle nocciole **Weissestal**.

Ringraziamo il Consorzio Tutela Nocciola Piemonte Igp per le nocciole usate in questo servizio: intere al naturale e tostate con il guscio più scuro (nella ciotola), in granella e in farina.

CROCK!

L'impanatura diventa strepitosa, il budino più intenso, l'insalata molto attraente: tostate o naturali, intere, in granella, in farina o in forma di olio, il merito è tutto delle nocciole

RICETTE E TESTI **SARA TIENI**, FOTO **CHIARA CADEDDU**, STYLING **MADDALENA ROSSO**

BUDINO DI NOCCIOLA

Realizzazione della ricetta del budino Sara Foschini, foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada.

Piatto nero dell'insalata, piatto fondo e coppette dei funghi e della maionese **Weissestal**, sottopiatto in legno dell'insalata **Zara Home**, piatto in secondo piano **Habitat**, posate dei funghi e piatto in legno della maionese **Alessi**, tovaglia color grafite dell'insalata e tovagliette **Il Borgo delle Tovaglie**.

INSALATA AUTUNNALE CON CIALDE E CAPRINO ALLA NOCCIOLA

NOCCIOLE D'ITALIA

Sono ben quindici le varietà della *Corylus avellana*, nome scientifico della nocciola. Primi produttori in Europa, gli italiani si distinguono per l'alta qualità: a partire dalle Dop e Igp come la Tonda gentile romana, la Tonda di Giffoni e la Tonda gentile delle Langhe, celebre anche per essere stata la base della prima crema gianduia. Numerose le varietà campane, tra cui la Mortarella, la Campanica e la San Giovanni, ma anche le cultivar siciliane e le liguri della Val Fontanabuona, Tapparona, Del Rosso e Dall'Orto, queste ultime raccolte anche da Slow Food nell'Arca del Gusto, che cataloga la biodiversità agroalimentari e tutela l'agricoltura familiare e di piccola scala.

FUNGHI IMPANATI
NELLA FARINA DI NOCCIOLE
E MAIONESE AROMATICA

Coppa e forchetta della trota, e piatto fondo e coppetta degli gnocchi **Weissestal**, piano in marmo della trota e tagliere in legno degli gnocchi **H&M HOME**, piatto della trota e bicchierino in legno degli gnocchi **Zara Home**, forchetta degli gnocchi **Alessi**, tovaglia in lino color carbone **Il Borgo delle Tovaglie**.

FILETTO DI TROTA SALMONATA IN CROSTA DI NOCCIOLE CON PORRI GRIGLIATI

BUDINO DI NOCCIOLA

Impegno Medio
Tempo 30 minuti
più 8 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

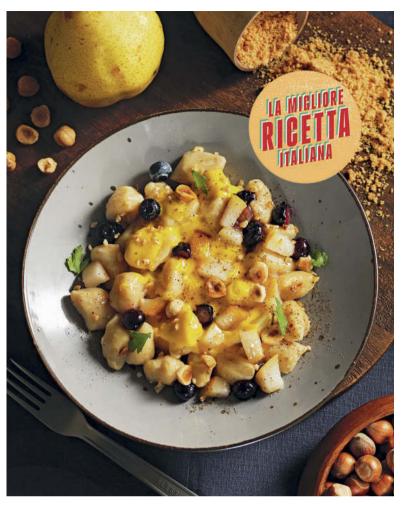
- **1 litro latte fresco**
- **500 g panna fresca**
- **200 g granella di nocciole tostate**
- **250 g zucchero semolato**
- **160 g crema di nocciole e cacao**
- **100 g amido di mais**
- **rum – olio di semi**

Raccogliete in una casseruola il latte e l'amido di mais, stemperatelo bene con una frusta. Unite la crema di nocciole e amalgamate per rendere il composto omogeneo. Se necessario, aiutatevi con un mixer a immersione. Portate a ebollizione a fiamma dolce, poi cuocete per 8-10 minuti, mescolando.
Bagnate uno stampo da budino (ø 20 cm) con acqua fredda; versatevi il composto e ponetelo in frigo per 8 ore.
Preparate il caramello: cuocete 250 g di zucchero a fuoco medio-basso finché non diventerà color giallo-ambrato. Quando inizierà a fare le bolle, unite 2-3 cucchiai di acqua e 150 g di granella di nocciole e mescolate velocemente.
Versate il composto su un foglio di carta forno unto con poco olio di semi e coprite con un secondo foglio, anch'esso unto.
Stendete subito il composto con un matterello, a 3-4 mm di spessore.
Eliminate il foglio superiore e tagliate il croccante, ancora caldo, in piccoli pezzi o losanghe. Lasciate raffreddare.
Montate la panna ben ferma.
Sformate il budino e decoratelo con il croccante alle nocciole, ciuffi di panna e la restante granella di nocciole.

INSALATA AUTUNNALE CON CIALDE E CAPRINO ALLA NOCCIOLA

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g caprino**
- **250 g 4 cespi di indivia**
- **250 g 2 cespi di radicchio di Chioggia**
- **200 g farina di nocciole**
- **150 g Grana Padano Dop grattugiato**
- **50 g pasta di nocciole**
- **4 mazzetti di rucola**
- **2 mele rosse bio**
- **2 rametti di rosmarino**
- **1 melagrana**
- **1 limone – nocciole tostate**
- **olio di nocciola**
- **olio extravergine di oliva**
- **aceto balsamico di Modena**
- **pepe di Sichuan – sale**

Mondate indivia, radicchio e rucola, quindi sfogliate le insalate, privandole del torsolo e delle radici.
Sgranate la melagrana.
Mescolate il grana grattugiato e la farina di nocciole.
Foderate di carta da forno il fondo di una padella antiaderente; distribuitevi il composto formando dei dischi di 5-7 cm di diametro (1 cucchiaiata ciascuno); potete aiutarvi con un coppapasta di acciaio livellando all'interno il composto.
Fate cuocere fino a quando il grana non si sarà fuso bene formando le cialde (1-2 minuti); quindi rimuovete delicatamente dalla padella la carta da forno con le cialde e fatele raffreddare: si staccheranno facilmente una volta tiepide.
Amalgamate il caprino con la pasta di nocciole. Riponete il composto in frigo in una sacca da pasticciere.
Tritate finemente gli aghi di rosmarino.
Private del torsolo le mele, affettatele sottilmente con la loro buccia, e irroratele col succo del limone e ponetele a riposare in frigo.
Preparate una vinaigrette con il rosmarino tritato, 4 cucchiai di aceto balsamico, 30 g di olio di nocciola e sale. Mescolate con i rebbi di una forchetta fino a ottenere una salsa cremosa e fluida e condite le insalate.
Distribuitele nei piatti e completate con qualche fettina di mela e una manciata di chicchi di melagrana.
Aggiungete 3-4 ciuffetti di caprino alla nocciola e 3-4 cialde per porzione.
Completate con qualche nocciola tostata, pepe di Sichuan macinato al momento e servite.

→

GNOCCHI DI NOCCIOLE,
FONDUTA DI MONTASIO, PERE E MIRTILLI

FUNGHI IMPANATI NELLA FARINA DI NOCCIOLE E MAIONESE AROMATICA

Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg funghi freschi misti (finferli, champignon, porcini)
- 300 g farina di nocciole
- 200 g maionese
- 100 g farina di mais
- 100 g latte fresco
- 30 g pasta di nocciole
- 5 uova
- 4 foglie di alloro secche
- olio di arachide
- sale

Mondate i funghi, pulendoli delicatamente con un panno umido.
Polverizzate in un mixer le foglie di alloro.
Mescolate la farina di mais con quella di nocciole e unite la polvere di alloro.
Sbattete con una forchetta le uova con il latte e una presa di sale.
Immergete i funghi nel composto di uova e latte, quindi impanateli nel mix di farine e alloro.
Friggeteli, pochi alla volta, nell'olio di arachide, scolateli e salateli all'ultimo.
Amalgamate la maionese con la pasta di nocciole.
Servite i funghi fritti, accompagnandoli con la maionese aromatica.

FILETTO DI TROTA SALMONATA IN CROSTA DI NOCCIOLE CON PORRI GRIGLIATI

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg 4 filetti di trota salmonata
- 800 g 8 porri
- 350 g farina di nocciole
- 100 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
- 100 g nocciole tostate
- rosmarino
- prezzemolo
- 4 spicchi di aglio
- 2 limoni bio
- aceto di mele
- sciroppo di acero
- vino bianco secco
- olio extravergine di oliva
- sale

SARA TIENI
Giornalista della redazione di *La Cucina Italiana*, ha due passioni: scrivere e ideare nuove ricette. È diplomata in cucina francese all'Istituto Le Cordon Bleu di Tokyo e le piace scoprire sempre nuove tecniche per valorizzare la bontà degli ingredienti.

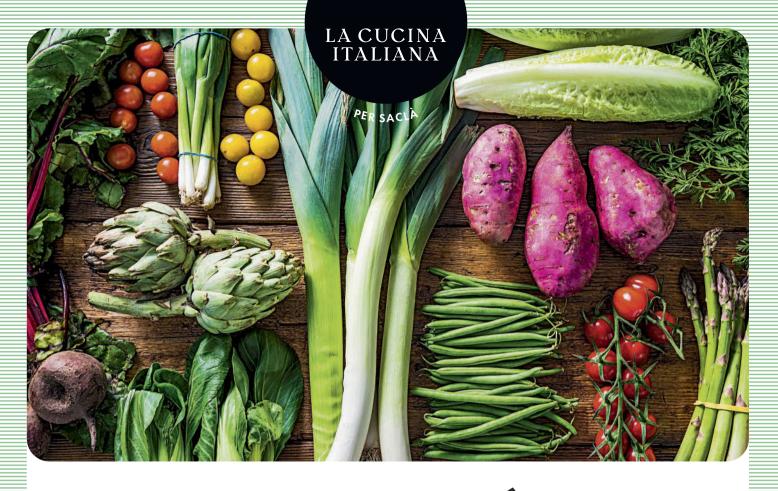
Mescolate vigorosamente la scorza grattugiata dei limoni, il succo di ½ limone, 50 g di olio extravergine di oliva, ½ bicchiere di vino bianco e gli spicchi di aglio tritati finemente o spremuti, una presa di sale ottenendo una citronnette omogenea.
Versatela in un'ampia pirofila, quindi adagiatevi i filetti di trota dalla parte della polpa. Coprite con la pellicola e ponete a marinare in frigorifero per 20-25 minuti.
Mondate i porri e divideteli in due per il lungo.
Scaldate una griglia e arrostiteli per 7-8 minuti per parte, voltandoli di tanto in tanto.
Emulsionate 30 g di olio extravergine con poco sale, 20 g di sciroppo di acero, 1 cucchiaio di aceto di mele; distribuite la vinaigrette sui porri e lasciateli insaporire in una pirofila fino al momento di servirli.
Mescolate la farina di nocciole con il parmigiano grattugiato e un trito di rosmarino e prezzemolo.
Scolate i filetti di trota dalla marinata, poneteli su un piano e cospargeteli con il composto di nocciole e parmigiano, coprendoli integralmente.
Irrorate con la marinata e infornate a 180 °C per 20 minuti circa.
Sfornate i filetti di trota e servitela con i porri grigliati.

GNOCCHI DI NOCCIOLE, FONDUTA DI MONTASIO, PERE E MIRTILLI

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg patate – 400 g farina 00
- 300 g formaggio tipo Montasio
- 250 g panna fresca
- 150 g mirtilli freschi
- 100 g farina di nocciole
- 20 g burro – 2 uova
- 1 bustina di zafferano
- noce moscata
- zucchero – sale

Lavate le patate e cuocetele in abbondante acqua bollente per 30 minuti o fino a quando non saranno tenere (perforatele con una forchetta per controllare), ma ancora sode. In alternativa cuocetele in pentola a pressione a vapore per 12 minuti.
Tagliate il formaggio a cubetti.
Fate fondere dolcemente il burro in una padella, quindi unite 1 cucchiaio di zucchero e mescolate; quando sarà sciolto, aggiungete i mirtilli e brasateli per 1 minuto a fuoco vivace. Spegnete e tenete da parte.
Schiacciate le patate ancora bollenti con tutta la buccia in uno schiacciapatate raccogliendole in una ciotola capiente.
Incorporate la farina di nocciole e lavorate velocemente l'impasto con un cucchiaio, quindi amalgamatevi le uova. Completate con 300 g di farina 00 e ricavate una palla di composto soffice e non troppo appiccicoso.
Trasferitelo su un piano o un tagliere ben infarinato e dividetelo in 4-5 parti.
Prelevate un pezzo di composto e, ruotandolo sotto i palmi delle mani, lavoratelo fino a ottenere un filoncino spesso quanto un pollice. Dividetelo quindi a tocchetti lunghi 2 cm. Procedete fino a esaurire il composto.
Portate a ebollizione la panna, poi unite il formaggio a tocchetti e mescolate per 1-2 minuti a fuoco dolce fino a quando non si sarà fuso. Spegnete, stemperatevi lo zafferano in polvere e regolate di sale. Frullate con un mixer a immersione: dovrete ottenere una fonduta liscia e omogenea.
Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata, pochi alla volta. Appena salgono in superficie, scolateli in una zuppiera.
Conditeli con la fonduta di Montasio e completate con i mirtilli brasati nel burro.

SOSTENIBILITÀ FA RIMA CON...

SACLÀ, l'azienda nata ad Asti a fine anni Trenta, con l'idea di conservare i prodotti stagionali per renderli disponibili in ogni momento e per evitare gli sprechi alimentari. Oggi, dopo oltre 80 anni ed esportazioni in più di 70 paesi, non è venuto meno lo spirito dei fondatori: per Saclà è di primaria importanza agire responsabilmente nei confronti della natura, diminuendo l'impatto ambientale, riducendo le emissioni e lavorando in modo sempre più sostenibile. Con il nuovo stabilimento a basso impatto ambientale di Castello di Annone, inoltre, l'azienda ha riqualificato un'ex area industriale dismessa e ha ampliato e ottimizzato l'impianto per perseguire la massima efficienza in ogni fase della filiera produttiva, utilizzando, per esempio, pannelli solari, energia elettrica autoprodotta anche dai biogas degli scarti, sistemi avanzati di gestione del ciclo dell'acqua, abbattimento delle emissioni di Co2. E proprio perché il successo di Saclà arriva dalla terra, in occasione degli 80 anni, festeggiati nel 2019, l'azienda ha dato il via alla campagna *#ThanksPlanet*, che ha permesso di salvaguardare un milione di metri quadrati di foresta Amazzonica per un anno ed è diventata il simbolo dell'impegno verso la sostenibliltà di Saclà. In quest'ottica, sono stati anche lanciati nel 2021 *#IMercoledìAntispreco*, in collaborazione con Banco Alimentare, dedicati alla sensibilizzazione contro gli sprechi alimentari in cucina e con l'obiettivo di donare un contributo economico per recuperare e distribuire alimenti pari a 150.000 pasti alle persone bisognose. Il progetto, giunto quest'anno alla sua terza edizione, prevede per il 2023 la collaborazione con Al.ta Cucina per la realizzazione di dirette social – un mercoledì al mese dal 27 settembre al 13 dicembre – sul profilo Instagram della community, con l'obiettivo di condividere pillole di buone abitudini in cucina in ottica antispreco.

Le verdure dei nuovi Sfizioli Saclà sono selezionate con cura e condite con aceto di mele e olio extravergine di oliva italiano. La linea comprende funghetti, carciofini tagliati, verdurine e cipolline, in vasetti di piccolo formato, per uno sfizio senza sprechi.

WWW.SACLA.IT

Alain Ducasse ha compiuto 67 anni il 13 settembre scorso. È il primo chef al mondo ad avere tre ristoranti con tre stelle Michelin nello stesso momento.

LA CUCINA ITALIANA È DI TUTTI

Se vi state chiedendo perché Alain Ducasse, il più grande cuoco francese, è su queste pagine, vi basti sapere che sulla candidatura della nostra cucina all'Unesco monsieur è molto d'accordo

DI **MADDALENA FOSSATI**, FOTO **CORENTIN FOHLEN**

Quando si parla di cucina la relazione con la Francia per noi italiani ha un sapore quasi ineluttabile. Dopo decenni di diatribe su che cosa effettivamente ha portato Caterina de' Medici a Parigi e su una nostra (presunta) superiorità o (pretesa) superiorità loro, mi aveva colpito che in quel 23 marzo di quest'anno, quando il governo candidò finalmente il dossier *La cucina italiana tra sostenibilità e diversità bioculturale*, di cui io personalmente, la redazione e la testata siamo promotori della prima ora (lanciammo l'idea nel 2020 insieme con Massimo Bottura), furono proprio gli amici francesi a mandarci le congratulazioni per primi, come se ottenere il riconoscimento fosse un'ovvietà assoluta, una cosa scontata (anche perché il loro pranzo della domenica che identifica la cucina francese è già riconosciuto dal 2010). «Certo che appoggio la candidatura della cucina italiana! A che punto siamo?», mi dice monsieur Ducasse. Energico, vivace, composto allo stesso tempo. Siamo seduti nella sala Dalí del Meurice, uno dei grandi palace di Parigi dove ha il ristorante che porta il nome dell'hotel, uno dei 34 creati in una carriera che sa di leggenda, visto che è l'unico chef al mondo ad avere ottenuto tre stelle Michelin in ben tre ristoranti. Un uomo che è un mito per tanti motivi, non ultimo la sua visione di ospitalità, un giver come si direbbe oggi. Uno che sposta sempre l'asticella verso il cielo con nuove idee, prodotti sempre sublimi, scuole. «Amo la cucina italiana e sono un sostenitore della vostra avventura. L'Italia merita assolutamente questo riconoscimento. A suo tempo aiutai quella giapponese (*il washoku, la cucina tradizionale del Sol Levante, è riconosciuta dal 2019*, ndr)».

Ama tanto l'Italia...

«Ho sempre guardato all'Italia con molto affetto, non a caso il mio primo libro s'intitola *La Riviera di Alain Ducasse*. È il mio secondo Paese, il più vicino al cuore e al gusto. La trovo sempre interessante, da sud a nord, ogni regione con la sua identità, il cibo, la cultura».

Non a caso in dicembre arriverà a Roma dove aprirà i suoi ristoranti all'interno dell'hotel Romeo. Teme la capitale?

«Sono già stato dieci anni in Italia, all'Andana, con la famiglia Moretti, ma Roma è Roma. Faremo una cucina che si iscrive in quella locale senza toccare i piatti tipici della città, altrimenti sarebbe come competere con la pasta preparata dalla mamma o con il sushi a Tokyo. Saranno piuttosto sapori della tradizione mediterranea, come ho già fatto a Montecarlo al Louis XV, il ristorante dell'hotel de Paris (*tre stelle della guida Michelin nel 1990, il primo ristorante d'albergo a ottenere il riconoscimento massimo della "Rossa"*, ndr). E di certo non sarà cucina francese».

Quanto la cucina francese influenza quella italiana e viceversa?

«La Francia ha influenzato la cucina italiana nella tecnica, non certo nel gusto. Abbiamo il cosiddetto professionismo. Pensi che nella mia scuola a Meudon (vicino a Parigi), ho persone di 74 nazionalità diverse e tutte imparano le basi; è come il solfeggio per la musica, poi ognuno suona la sua. Abbiamo codificato certi passaggi secoli fa, anche se poi va detto che uno dei primi libri di cucina della storia con ricette è italiano (*si riferisce all'*Opera *di Bartolomeo Scappi, mi dirà poi*, ndr)».

E l'italiana?

«La vostra è una cucina matriarcale, che proviene dalla mamma...».

Vero, però le cucine stellate sono più che altro piene di uomini...

«Ah, les machos! In Francia sono ancora molto maschilisti, l'Italia segue, la Spagna è pure peggio! Ma gli ultimi sono i catalani!».

Trova che la cucina di casa sia protagonista nella cosiddetta «alta cucina»?

«Sì, solo che devi eseguire tutto perfettamente, sublimarlo. Ricordo una pasta con il lievito di birra e il burro di Riccardo Camanini. Rigore, perfezione... ero sedotto dalla semplicità e dalla bontà allo stesso tempo. Amo la semplicità quando diventa assoluta e si trasforma in perfezione. O ancora, penso ai "ragazzi" come Davide Oldani che da un piccolo ristorante in un paesino ha creato una destinazione con una professionalità fuori del comune. Fa un buonissimo lavoro, buonissimo! E non parliamo di Massimò (Bottura), straordinario! Sono stati tutti con me a Monaco, anche Gennarino (Esposito di Vico Equense)». →

La Manufacture de chocolat, aperta a Parigi dieci anni fa, è un laboratorio artigianale voluto da Alain Ducasse per creare un cioccolato perfetto, lavorato e studiato in modo «profondo e vero».

Lei lavora molto con gli italiani...
«Sì, moltissimo. Ho tanta stima di Davide, di Massimò e di Gennarino. È bello lavorare con voi, come in tutte le culture bisogna conoscere la chiave. Ci capiamo bene. Con gli italiani tutto è possibile, è facile collaborare perché siete sempre disponibili e positivi, dite sì e capite poi come fare. È un lato accessibile... Con i francesi è l'opposto, dicono sempre no come risposta iniziale e poi ritornano sui loro passi. Voi siete più aperti».
Lei ha creato una destinazione Ducasse, trentaquattro ristoranti, ma produce anche caffè, cioccolato (da dieci anni ormai), biscotti, gelati. E adesso?
«Farò la pasta, secca perché per me la pasta fresca ha senso solo se ripiena. Ho comprato una Braibanti uguale a quella che c'è al museo di Parma. L'ho trovata a Corleone, da una famiglia che produceva la pasta dagli anni Cinquanta e che ora ha smesso. Saranno dei siciliani a lavorare con me insieme a Cédric Casanova che importa le eccellenze italiane in Francia. E faccio anche il panettone, me lo ha insegnato Iginio Massari; il suo è il migliore, riesco a riconoscerlo tra mille».
La cucina italiana è fortemente basata sul riciclo. Quanto l'alta gastronomia può contribuire a sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema e a ripensare alla cucina?
«Possiamo realizzare tutto con tutto, si immagini che nella mia gelateria dove lavora il formidabile Matteo Casone creiamo un gusto di gelato con il pane secco. Anzi lo deve assaggiare! E poi ho appena organizzato il primo summit sulla gastronomia sostenibile con il supporto del Principe Alberto II su come rendere questo mondo più vivibile, umano, duraturo... è un tema che sento molto e farò tutto quello che posso per dare un contributo».
Ma lei, quando entra in un ristorante, in che momento capisce se starà bene, se è un buon locale?
«In due minuti. Il feeling nasce subito. Lo capisci da come ti accolgono e da tanti minuscoli particolari se quel ristorante regalerà delle soddisfazioni. Non importa se è un luogo lussuoso o semplice, è l'intangibile che costruisce l'esperienza indimenticabile. Non è nemmeno solo una questione di cibo, ma di ospitalità. Non a caso ci sono ristoranti che servono un cibo mediocre ma sono pieni!».
E che cosa cucina quando ha un momento di solitudine a casa? Un amico gastronomo mi diceva che aveva una mela in frigo e mangiava solo quella... La pasta magari?
«In realtà non sono molto a casa, ma se ci sono, consumo pasti frugali come un pomodoro... L'altro giorno sono andato in giardino e ho preso un pomodoro e un fico, e basta».
E allora, questa candidatura, monsieur...
«Sono un fervido supporter! Sarebbe fantastico. Per noi, per tutti, per l'Italia e l'Europa. Quindi bon courage all'Italia!». ■

Nel libro *Una vita di gusto e di passioni*, da poco uscito in Italia per Solferino (160 pp., 16,50 euro), Alain Ducasse racconta la storia della sua vita, l'impegno nelle imprese, il legame con il nostro Paese, con il desiderio di trasmettere alle generazioni future l'amore per il lavoro e per la ricerca della perfezione. Ducasse è stato il primo chef a creare la sua casa editrice, con cui ha pubblicato 40 libri.

FOTO P. MONETTA

DAL PRODUTTORE AL CONSUMATORE

Dai vigneti di decine di piccoli produttori della Penisola, agli scaffali degli ipermercati. Per rendere la qualità accessibile a tutti, ogni giorno, Iper non poteva fermarsi soltanto agli alimentari, e dal 2007 infatti porta avanti il progetto Grandi Vigne con cui valorizza le eccellenze enologiche del territorio italiano. Gli esperti di Iper La grande i selezionano vini a denominazione di origine, provenienti da vigneti di proprietà e a filiera controllata che altrimenti rimarrebbero sconosciuti o preclusi al grande pubblico. Vini bianchi, rossi, rosé, secchi o dolci, fruttati, aromatici o freschi, fermi o mossi, ma tutti prodotti da aziende agricole che rispettano i ritmi della natura e vogliono offrire nel bicchiere l'identità propria di ogni uva, territorio e della loro cantina. Ecco perché Iper ha studiato etichette di design che mettessero in risalto tutti questi elementi, per conoscere davvero quello che si sceglie di portare in tavola, anche nel bicchiere.
www.grandivigne.it

TORTA DI ROSE

INGREDIENTI PER 8-12 PERSONE

PER LA PASTA
330 g farina 0 – 120 g latte – 100 g burro
60 g zucchero – 16 g lievito di birra fresco
5 g sale – 1 uovo – 1 tuorlo
acqua di fiori d'arancio

PER LA FARCITURA
200 g marmellata di arance
120 g granella di pistacchi
100 g arancia candita
20 g granella di zucchero – 1 uovo

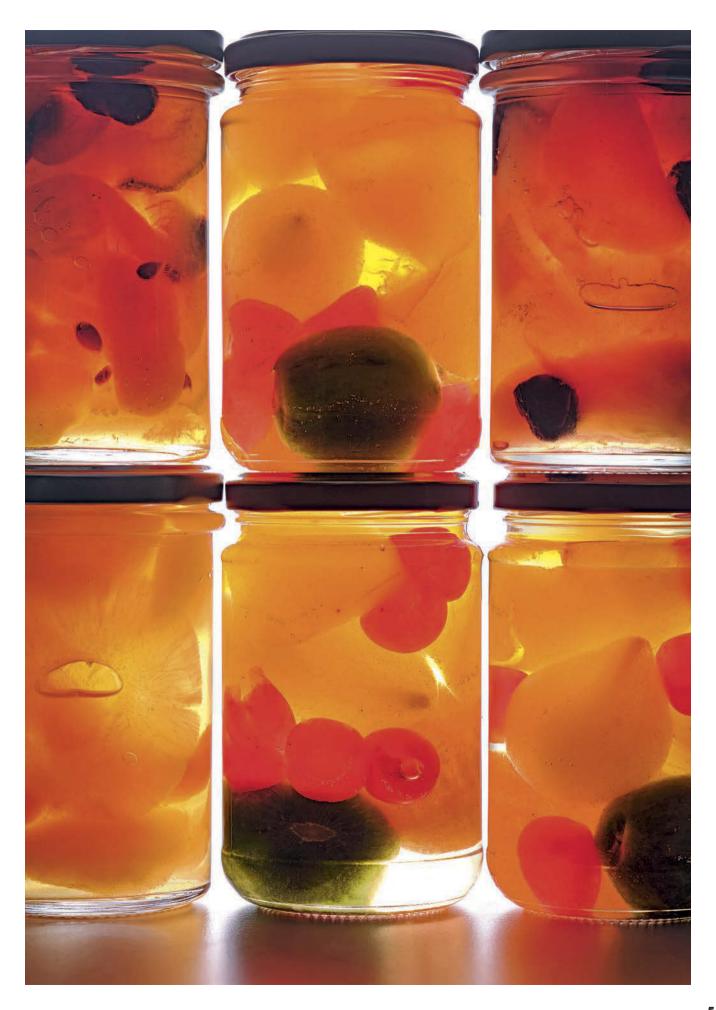
PER LA PASTA
SCIOGLIETE il lievito nel latte. **MESCOLATE** la farina con il latte e il lievito, 2 cucchiai di acqua di fiori d'arancio, lo zucchero, l'uovo e il tuorlo, il burro morbido e infine il sale. **LAVORATE** gli ingredienti per 10 minuti, quindi coprite la pasta e lasciatela lievitare in frigorifero per 12 ore.

PER LA FARCITURA
STENDETE quindi la pasta in un rettangolo (circa 40x30 cm); spalmatelo con la marmellata e cospargetelo con circa 60 g di canditi e 100 g di granella di pistacchi. **ARROTOLATE** l'impasto sul lato lungo e riponetelo in freezer per 40 minuti. **REGOLATELO** alle estremità, poi tagliatelo in 12 rondelle di circa 3 cm di spessore. **DISPONETELE** in una teglia rettangolare distanziate tra loro di circa 1,5 cm. **LASCIATE** lievitare per 2 ore, finché alla fine le rondelle si toccheranno tra loro. **SPENNELLATELE** con l'uovo sbattuto e cospargetele con la granella di zucchero. **INFORNATE** a 180 °C per 40-45 minuti. Completate con i canditi e la granella di pistacchi rimasti.

I dessert richiedono vini dolci, leggeri come un moscato o più strutturati come i passiti. Ma con un lievitato dal retrogusto amaricante come quello dovuto alla marmellata di arance si possono osare vini fruttati e aromatici come il Müller Thurgau o il Sauvignon.

UNA IRRESISTIBILE SEMPLICITÀ

La ricchezza del burro, il sapore pungente e i colori della mostarda sono il risultato di lavorazioni essenziali che aggiungono solo quel poco che serve per trasformare in gioia la materia prima

DI **CARLO OTTAVIANO**, FOTO **MASSIMO BIANCHI**

BURRO

Il burro – prima immancabile, poi criminalizzato – è prepotentemente tornato. Anche nell'alta cucina, dove c'è chi lo miscela con acqua e poi lo monta per dargli leggerezza e chi preferisce quello più saporito di bufala campana. Il sociologo Enrico Finzi parla di «revanche del burro, che deriva dalle caratteristiche organolettiche spesso connesse al piacere (di mangiare e – più in generale – di vivere) e al contributo che dà alle ricette». Il +6,7% di consumo nel 2022 ha riguardato pure il Centro-sud Italia, storicamente legato all'olio di oliva: Plutarco narra che Giulio Cesare, ospite di Valerio Leonte a Milano, dovette richiamare alle buone maniere i suoi ufficiali, contrariati nell'assaggiare quel che a loro sembrava un unguento per il corpo.

La rivalutazione del burro (e delle sue tante varianti) cammina di pari passo con il miglioramento qualitativo e la diversificazione delle produzioni. Ritenuto (a torto e a lungo) sottoprodotto del formaggio, la grande semplicità della lavorazione ne garantisce la naturalità: emerge in centrifuga o per affioramento lavorando la panna pastorizzata o cruda. Di minore qualità i derivati dal siero; i migliori quelli delle sperdute malghe sulle Alpi. Essendo un grasso, veicolo di sapori, esalta le caratteristiche degli ingredienti. Per questo è ideale nei risotti, indispensabile negli impasti dolci, e una spennellata va bene anche sulla carne.

CARTA D'IDENTITÀ

COME SI PRODUCE
Per affioramento della panna, grazie ai tempi lunghi, acquista maggiore aromaticità. In centrifuga (ad almeno 6.500 giri al minuto) garantisce la purezza della materia.

ASPETTI NUTRIZIONALI
È ricco di vitamine A, D, K ed E, essenziali per il sistema nervoso e immunitario. Va usato con moderazione perché accusato di far aumentare il colesterolo e i grassi nel sangue.

CARATTERISTICHE
Il colore varia dal bianco al giallo oro. Il profumo è armonioso e delicatamente aromatico, senza punte. In bocca ha sapore neutro. Non devono esserci gocce di liquido. Sentori di formaggio al naso sono sintomi di alterazione.

CHIARIFICAZIONE
Per le fritture si usa il burro chiarificato che ha un punto di fumo molto alto (non brucia fino a 200 °C). È un normale burro, privato di acqua e caseina (la proteina del latte).

MOSTARDA DI CREMONA

Era il 1954 quando la scrittrice giramondo Edith Templeton ammirò entusiasta una boccia piena di mostarda di Cremona: «Ci sono alcune ciliegie tonde ed irregolarmente scabre come antichi coralli; [...] una pera [...] simile nel colore al quarzo rosa; un fico verde screziato che sembra uno smeraldo screpolato, [...] mezza albicocca che pare scolpita nel topazio. Sono fin troppo belli per essere mangiati».

Un'opera d'arte la cui «invenzione» si deve, nel Medioevo, agli speziali che conservavano la frutta nel succo di uva bollito e ristretto; da qui il nome, dal latino *mustum ardens*, cioè mosto ardente. Oggi è composta da frutti interi o a pezzi grossi (ciliegie, pere, mandarini, fichi, zucca, pesche, albicocche, prugne e cedri) cotti nello sciroppo di zucchero, al quale si aggiunge essenza di senape piccante. La stessa ricetta che nell'Ottocento entusiasmò Giuseppe Garibaldi che la barattava col miele che produceva a Caprera, e Giuseppe Verdi che la inviava in dono ogni Natale agli amici. Immancabile in Lombardia nel cenone di San Silvestro, il suo sapore pungente accompagna ormai tutto l'anno bolliti e arrosti, foie gras, salumi forti, formaggi grassi. Per conoscere questa specialità dal vivo e sui canali social, dal 6 ottobre al 19 novembre la Camera di Commercio di Cremona organizza un festival che sarà anche l'occasione per la scoperta artistica dell'intera provincia. ■

COME SI PRODUCE
La frutta viene candita per 4-10 giorni in vasche riscaldate. Qui cede la parte acquosa alla soluzione zuccherina in cui è immersa, mentre questa trasferisce alla frutta gli zuccheri. Successivamente avviene la senapatura, prima del confezionamento.

CARATTERISTICHE
I frutti mantengono le proprietà organolettiche e l'aspetto originale. Al loro sapore si sovrappone l'aroma pungente della senape.

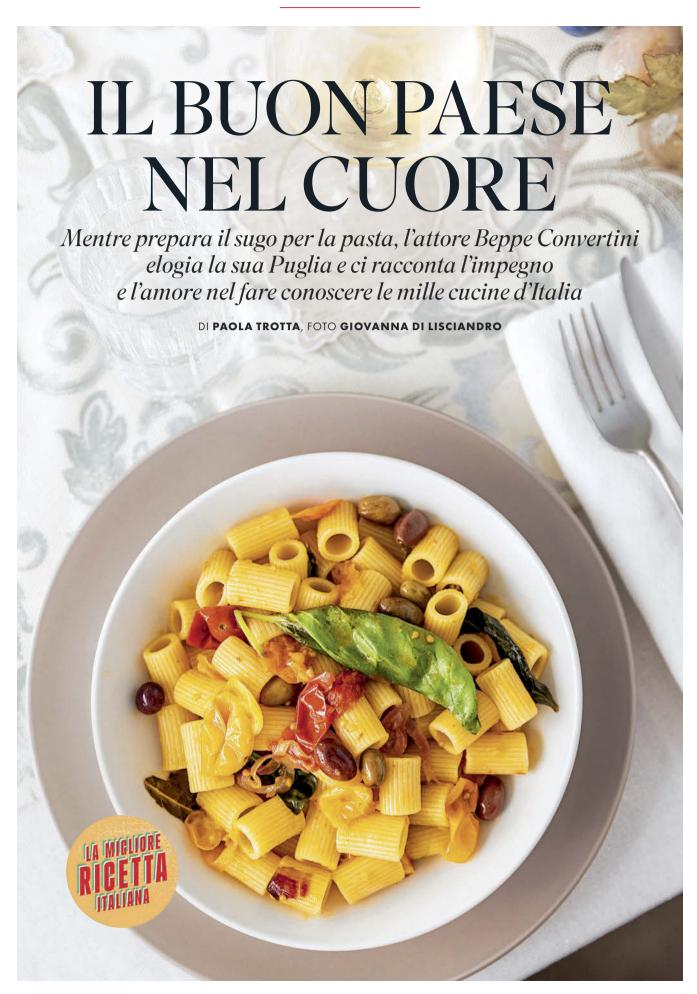
COSTO
Dai 10 ai 20 euro le confezioni artigianali da 500 grammi (il peso netto è circa la metà). Le mostarde industriali costano intorno a 5 euro.

LE ALTRE MOSTARDE
Nella mostarda di Cremona la frutta è candita e intera, come in quella di Voghera. A Mantova invece è a fette o in piccoli pezzi. La Vicentina tradizionale, a base di mele cotogne, ha la consistenza di un purè.

A pranzo a casa di Beppe Convertini in compagnia dell'imprenditrice romana Elisabetta Caboni, sua amica da una vita.
La tavola è apparecchiata nel giardino d'inverno: qui Convertini riceve gli ospiti e coltiva anche un piccolo orto.

IL BUON PAESE NEL CUORE

Mentre prepara il sugo per la pasta, l'attore Beppe Convertini elogia la sua Puglia e ci racconta l'impegno e l'amore nel fare conoscere le mille cucine d'Italia

DI **PAOLA TROTTA**, FOTO **GIOVANNA DI LISCIANDRO**

Far conoscere a tutti le meraviglie del Bel Paese, e farle amare. È questa la missione dell'attore e conduttore radiotelevisivo della Rai Beppe Convertini, da sempre appassionato delle tradizioni italiane, prime tra tutte quelle culinarie. In una splendida e calda giornata romana di fine estate lo incontriamo nella sua casa a due passi dalla basilica di Santa Maria Maggiore, dove tutto intorno a noi trasmette il gusto e il piacere per la cucina e la convivialità. Il cuore vivo della casa è il giardino d'inverno, uno spazio accogliente e intimo, in cui il nostro ospite coltiva un piccolo orto, riceve gli amici e lavora in compagnia della sua gatta.

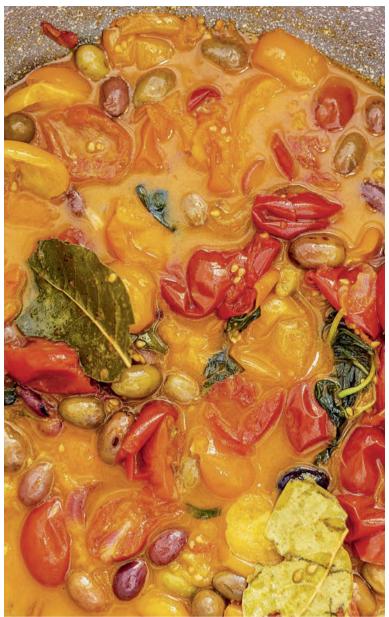
Convertini vive a Roma da oltre trentacinque anni, ma è di Martina Franca, nel Salento, dove è nato cinquantadue anni fa, e il legame con la sua famiglia e con la terra sono sempre vivissimi. «Torno molto spesso a casa», racconta mentre siamo in cucina e taglia i pomodorini per il sugo della pasta. «Un mangiare buono e sano, con gli ingredienti meravigliosi che arrivano dalla campagna e dal mare, è al centro della vita della nostra famiglia. Siamo in tanti e la tavola è il fulcro del ritrovo: diciannove persone con a capo mamma Grazia di ottantasei anni. È lei la memoria storica delle ricette, che tramanda a figli e nipoti, me incluso. Da bravo pugliese, ogni volta che riparto porto con me taralli, olio, vino, verdure sott'olio che sono orgoglioso e felice di usare nei piatti che preparo per i miei amici qui a Roma».

Grazie al suo lavoro di conduttore alla Rai, con programmi legati al territorio come *Linea Verde*, *Storie in bicicletta*, *Azzurro. Storie di mare*, *Evoluzione terra* e *Linea Verde 100* ha accompagnato gli spettatori in un viaggio emozionante attraverso le regioni italiane, mostrando borghi, bellezze naturali, tesori d'arte e facendo conoscere i cibi e i piatti che rendono ogni luogo unico. «Girando questi programmi ho avuto modo di incontrare cuochi stellati, contadini e artigiani. Conoscendo le loro storie, le tradizioni e le usanze legate al cibo, ho imparato a valorizzare in ogni particolare i prodotti tipici e ho cercato di dare voce alle eccellenze e alle rarità del nostro Paese anche con il desiderio di promuovere lo sviluppo del turismo enogastronomico».

Pieno di entusiasmo e di voglia di condividere viaggi e avventure culinarie, è stato quasi spontaneo per lui ampliare l'attività in tv con la scrittura: libri come *Paesi miei. In viaggio con «Linea Verde» alla scoperta delle tradizioni d'Italia,* edito quest'anno da Rai Libri, diventano un ulteriore strumento per parlare del territorio italiano e sono «una guida e un invito a seguire le mie tracce nei luoghi che ho visitato, nei ristoranti, nelle aziende, per andare più a fondo nella conoscenza delle diverse regioni e per vivere un'esperienza di viaggio lontana dai percorsi convenzionali». ■

SI FA COSÌ

Mezze maniche, pomodorini e olive taggiasche

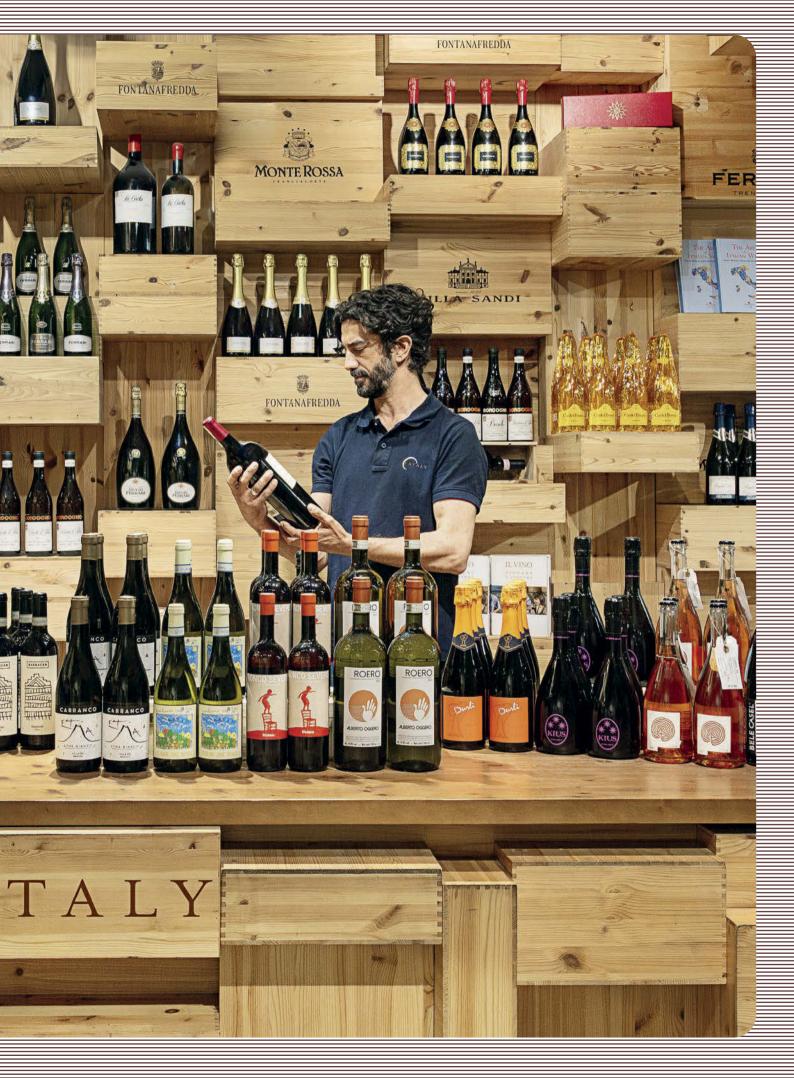
«È un piatto semplicissimo dove ritrovo i sapori della mia famiglia e del Salento. Metto a bollire l'acqua per la pasta e poi metto a cuocere 400 grammi di mezze maniche rigate. Intanto preparo il condimento: taglio 300 grammi di pomodorini ciliegia rossi e gialli a spicchi; faccio appassire uno spicchio di aglio e mezza cipolla tritata in una padella dal fondo spesso con due cucchiai di olio extravergine di oliva (quello che prendo in Puglia!). Aggiungo i pomodorini, un pizzico di sale e lascio cuocere per una decina di minuti a fuoco basso, mescolando ogni tanto. Snocciolo 100 grammi di olive taggiasche, le aggiungo ai pomodorini insieme a qualche foglia di basilico. Mescolo e completo la cottura del sugo in altri due minuti, quindi elimino l'aglio. Un paio di minuti prima del termine di cottura della pasta, la scolo, la unisco al sugo in padella e salto tutto insieme. Aggiungo due cucchiai di acqua di cottura della pasta per mantecare e termino la cottura. Completo le mezze maniche con qualche foglia di basilico fresco e una macinata di pepe».

A sinistra, i tre libri scritti da Beppe Convertini: *Paesi miei. In viaggio con «Linea Verde» alla scoperta delle tradizioni d'Italia*, edito da Rai Libri; *I Bambini di Nessuno*, un racconto per immagini delle sue missioni umanitarie in Birmania e in Siria; *In viaggio con Beppe Convertini. Alla scoperta dell'Italia*, entrambi pubblicati da Ad Maiora. Nella pagina accanto, Beppe Convertini durante una pausa sul divano del giardino d'inverno con la gatta Genève.

C'È UN VINO PER TUTTI

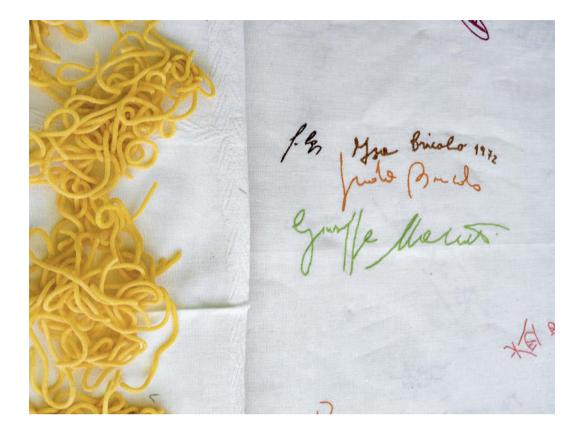
I più celebri nomi del vino, ma anche le piccole cantine artigianali che producono poche bottiglie controllando tutta la filiera nel pieno rispetto della sostenibilità ambientale. La grande enoteca di Eataly si articola in 12 punti vendita, uno in ogni Eataly, più un canale di vendita online e costituisce una rete che mette a disposizione dei clienti oltre 5.000 etichette. Per rendere più facile la scelta si è puntato su un sistema di navigazione intuitivo legato ai territori e sulla continua formazione del personale: giovani appassionati di vino in grado di raccontarne tradizioni, metodi produttivi e ultime tendenze. Un ricco calendario di incontri con i produttori, degustazioni e corsi completa l'offerta e rende le enoteche di Eataly luoghi in cui oltre a trovare la bottiglia giusta, si può vivere un'esperienza didattica appagante.

In ottobre debutta il whisky di montagna 100% da filiera italiana, selezionato da Eataly e prodotto con la distilleria trentina Villa de Varda di Mezzolombardo. Questa limitatissima produzione è realizzata con orzo e segale coltivati a 1000 metri di quota e con l'acqua cristallina delle sorgenti delle Dolomiti di Brenta. Il single malt è affinato in pregiati legni di abete rosso delle Dolomiti.

FONTANAFREDDA
FONTANAFREDDA
MONTE ROSSA
FRANCIACORTA
ILLA SANDI
FONTANAFREDDA
IL VINO
CARRANCO
CARRANCO
ROERO
ALBERTO OGGERO
ROERO
ALBERTO OGGERO
KIUS
KIUS
BELE CASEL
TALY

La signora Annapaola Zandomeneghi nella sua cucina. Nella pagina accanto, la lepre in salmì della bisnonna Fanny.

UN PRANZO TRA NOI

Siamo stati ospiti in Veneto dalla signora Annapaola, che ha preparato bigoli al torcolo, lepre in salmì (memorabile) e torta Linzer. Così buoni da metterci la firma. Ricamata sulla tovaglia

DI **MADDALENA FOSSATI**, FOTO **GIACOMO BRETZEL**

C'è una bella atmosfera quando si arriva a casa della signora Annapaola Zandomeneghi, vicino a Verona. «Ne ho imparate di ricette da voi!». Da grande lettrice della nostra rivista, è così che ci accoglie e poi ci mostra la collezione con orgoglio (suo e, ve lo assicuro, anche nostro). Un giardino curato, un salotto immacolato, una bellissima tovaglia con tante firme: sono quelle delle persone che hanno mangiato a questo desco, che vengono poi ricamate, e fra poco ci sarà anche la mia. E poi c'è la lepre in salmì sul fuoco da una parte e la polenta dall'altra.

La signora Annapaola non si scompone, anche perché con un passato di medico neurologo in ospedale ci vuole ben altro. La cucina è affollata, ci sono i figli Federico, che stappa una bottiglia di vino, ed Emanuela, che si dedica a sorvegliare il cibo, mentre sua figlia Adele, studentessa di medicina, sistema le torte appena tolte dal forno. Sono d'ispirazione dell'Alto Adige perché il padre Bruno è di Bolzano e le ha trasmesso l'arte della Linzer. Anche se oggi è la lepre la grande protagonista. «È una ricetta ricorrente in questa casa, che prepariamo quando siamo tra noi, non in giorni come Natale, per esempio, perché non è un piatto che si può mangiare in tante persone», spiega Emanuela, professoressa di psicologia in un'università milanese. «Mio padre Albino», continua, «aveva una nonna di nome Fanny che cucinava la lepre; lei ha trasmesso la ricetta a mia nonna Adele e poi a mia madre, che un giorno la darà a noi. Diciamo che sta scendendo lungo la genealogia delle donne della famiglia».

Il profumo è ovunque in questa cucina. E la lepre richiede tanto lavoro, ma qui nessuno si spaventa. Ci stiamo per sedere a tavola, tutti insieme, come usa fare nel nostro bel Paese, giovani e meno giovani, con la ritualità che caratterizza il pasto all'italiana. La lepre è buonissima, con la giusta punta di acidità, la polenta morbida come si richiede a un piatto della tradizione che non cambierà mai. La signora Annapaola è felice di avere tutti riuniti intorno a sé. Grazie, signora, di avermi fatto sentire parte della famiglia. ■

SI FA COSÌ

Lepre della bisnonna Fanny

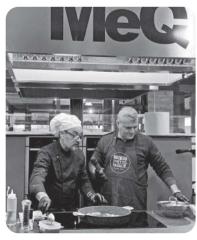
«Seziono una lepre perfettamente pulita in tocchetti da mezzo etto ciascuno. Li raccolgo in una capiente terrina, li copro a filo con acqua e un bicchiere di aceto e aggiungo una manciata di sale, qualche rametto di rosmarino e di salvia, grani di pepe e un po' di cannella in stecca. Lascio marinare al fresco per dodici ore; alla fine sciacquo molto bene la lepre. Trito un etto di salame artigianale a grana grossa e un etto di lardo e li rosolo in un grande tegame di coccio con un filo di olio; quando il soffritto è pronto, unisco i tocchetti di lepre, li lascio insaporire e, non appena cominciano ad asciugarsi, aggiungo grani di pepe, pezzetti di cannella, qualche chiodo di garofano, noce moscata, una manciata di mandorle a pezzetti e una di uvetta. Bagno con un paio di bicchieri di brodo, copro con il coperchio e lascio cuocere dolcemente per un paio di ore, aggiungendo via via, se occorre, un po' di brodo. Alla fine della cottura, quando la carne si staccherà facilmente dagli ossi, spolpo con molta cura la lepre, sfilaccio la carne e la rimetto nel tegame di coccio facendo attenzione che nel sugo rimasto non vi siano pezzettini di ossi; sfumo con un bicchiere di vino bianco; quando il vino è evaporato mescolo tutto con una spolverata di grana grattugiato. La lepre è pronta e la porto in tavola con la polenta gialla».

Sopra, i bigoli al torcolo cucinati dalla signora Annapaola, sotto con la figlia Emanuela e la nipote Adele che dopo pranzo ha servito il caffè con la torta Linzer. Nella pagina accanto, la tovaglia sulla quale vengono ricamate le firme dei commensali.

UNA VETRINA

L'allegro vociare tra bancarelle di prodotti tipici e ortaggi di stagione, l'invito ad assaggiare un pezzetto di pecorino, una fettina di finocchiona, il pane Toscano Dop con l'olio nuovo. La passione nello spiegare la filiera e la lavorazione di qualche bontà che si può acquistare solo qui ed è sempre il più gradito souvenir alla fine di un viaggio. Mercati e botteghe sono un patrimonio tutto da scoprire, al pari dei tesori artistici che la regione custodisce. Oggi è ancora più facile, grazie a Vetrina Toscana, il progetto sul turismo enogastronomico della Regione in collaborazione con Unioncamere, che promuove i prodotti locali, stagionali, biologici, sostenibili e di filiera corta. Ne fanno parte mercati e botteghe, ma anche ristoranti, hotel, agriturismi, strade del vino, cantine, birrifici, oleifici, stabilimenti balneari, agenzie di viaggi, per un totale di quasi duemila imprese, che si impegnano a rispettarne il Manifesto dei Valori. Tra questi, anche il nuovo MeQ di Follonica, il Mercato coperto di Qualità, già diventato un'attrazione turistica e un luogo di socializzazione, con tavolini in piazza, spazio per lezioni di cucina e show cooking e l'asta del pesce "a voce". Sul sito vetrina.toscana.it si trovano tutte le imprese aderenti al progetto, oltre che consigli pratici, approfondimenti, itinerari ed esperienze legati al lato più goloso della Toscana.

WWW.VETRINA.TOSCANA.IT

PIENA DI BONTÀ

A sinistra, uno show cooking al MeQ, il nuovo Mercato coperto di Qualità a Follonica e il logo del progetto Vetrina Toscana, che aiuta i viaggiatori a scoprire le migliori imprese enogastronomiche del territorio. Sopra, vigneti e uliveti scandiscono il paesaggio della campagna toscana.

LA CUCINA ITALIANA
RICETTARIO
OTTOBRE 2023
VENTI PIATTI REGIONALI RIVISTI IN MODO PIÙ LEGGERO, PIÙ PRATICO, PIÙ SOSTENIBILE. CON TRE IDEE PER IL RIUSO DEGLI AVANZI.
RICETTE ARIANNA CONSIGLIO, SARA FOSCHINI, WALTER PEDRAZZI
TESTI LAURA FORTI, FEDERICA SOLERA, CARTA DEGLI ABBINAMENTI VALENTINA VERCELLI
FOTO CHIARA CADEDDU, STYLING BEATRICE PRADA

APERITIVI E ANTIPASTI

SARDEGNA
PANADA

Vassoio della bagna cauda **Maisons du Monde**, ciotolina e piattino **La Fornacina Keramik Studio**, bicchiere **Zafferano**, sottobicchiere, sottopiatto e portatovagliolo della panada **Zara Home**, tovagliolo **Milou Milano**, fondo di tessuto **Rubelli**.

Vassoio dello scapece **Maisons du Monde**, bicchieri **Zafferano**, fondo di tessuto **Rubelli**.

MOLISE

SCAPECE DI ALICI

ARIANNA CONSIGLIO
Giovane chef siciliana di Exit Pastificio Urbano di Milano, sa trasformare i classici della nostra cucina in modo da assecondare i gusti emergenti, anche dal punto di vista estetico: lo dimostra la sua interpretazione «fusion» dello scapece di alici.

SARA FOSCHINI
La nostra responsabile di cucina guarda alla tradizione con occhio contemporaneo, fantasioso e pratico. Ha preparato un perfetto babà analcolico adatto anche ai più piccoli, e ha poi trasformato gli «avanzi» di alcune ricette in nuove appetitose bontà.

WALTER PEDRAZZI
Cuoco, docente e divulgatore di cucina, nostro collaboratore da oltre trent'anni, affronta i classici regionali senza paura di adeguarli alle moderne esigenze. Sicuro di non stravolgerli ma di migliorarli. Provate il suo gnocco fritto o il calzone di verdure.

EMILIA-ROMAGNA
GNOCCO FRITTO E SALUMI

PANADA

La tipica preparazione sarda, più pratica in versione grande da condividere, e più leggera con l'impasto senza strutto.
Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 1 ora di marinatura

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA PASTA
- **400 g semola rimacinata di grano duro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

PER IL RIPIENO
- **800 g reale di maiale**
- **1 gambo di sedano**
- **1 carota**
- **½ porro**
- **aglio – prezzemolo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

PER LA PASTA
Impastate la semola con 190 g di acqua tiepida, 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale per 5-7 minuti ottenendo un impasto liscio e omogeneo.

PER IL RIPIENO
Tagliate la carne a cubetti di 3 mm, riponetela in una ciotola capiente e conditela con 3 cucchiai di olio, prezzemolo tritato, pepe e 1 spicchio di aglio schiacciato.
Coprite con la pellicola e fate marinare per 1 ora in frigorifero.
Eliminate l'aglio, quindi tritate la carne grossolanamente in un mixer, a impulsi brevi, fino a raggiungere la grana desiderata.
Mondate sedano, carota e porro e tritateli. Mescolateli con la carne e aggiustate di sale.

PER COMPLETARE
Stendete ⅔ dell'impasto con un matterello, su un piano →

leggermente infarinato, ottenendo una sfoglia di 5 mm di spessore. Rivestite una tortiera (ø 26 cm) con la pasta e poi riempitela con il ripieno di carne e verdura.
Stendete la pasta rimasta in un altro disco e incidetela con piccoli coppapasta creando alcuni «camini» per far sfiatare il ripieno. Spennellate di acqua il bordo di pasta della base, sovrapponetevi il disco di copertura e sigillate bene schiacciando lungo il bordo per assottigliarne leggermente lo spessore.
Tagliate la pasta in esubero lasciando solo 1 cm di bordo e poi chiudetelo a cordolo. Emulsionate poca acqua fredda con 1 cucchiaio di olio e spennellate la superficie della torta.
Cuocete nel forno statico già caldo a 180 °C per 1 ora circa; se necessario, coprite la torta durante la cottura con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato.

BAGNA CAUDA

In questa nuova interpretazione risulta delicata e gustosa al tempo stesso, molto alleggerita soprattutto nella quantità di aglio impiegata per la salsa che, nella versione originale, prevede un'intera testa a persona. Abbiamo accostato verdure crude, senza quelle lessate previste dalla ricetta depositata dall'Accademia Italiana della Cucina secondo la quale, addirittura, si termina l'intingolo strapazzandovi un uovo.
Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g olio extravergine di oliva
10 acciughe sott'olio
4 spicchi di aglio
4 ravanelli
2 carote medie – 1 peperone
1 cespo di radicchio
1 cespo di indivia
prezzemolo

Mondate le verdure; tagliate il peperone a strisce, l'indivia e i ravanelli a spicchi, le carote in bastoncini.
Scaldate leggermente l'olio, scioglietevi le alici a fuoco basso, poi unite gli spicchi di aglio sbucciati, privati dell'anima e tagliati a metà.
Cuocete per altri 3-4 minuti, togliete dal fuoco e frullate con un mixer a immersione.
Tritate finemente le foglie di prezzemolo e aggiungetele alla bagna cauda.
Servitela con le verdure.

SCAPECE DI ALICI

Suggeriamo una nuova forma per un abbinamento di sapori classico, frittura e aceto: serviamo lo scapece a parte in modo che ognuno possa dosarlo secondo il proprio gusto, intingendovi il fritto, come si usa nelle cucine orientali.
Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g alici freschissime
200 g aceto di mele
½ bustina di zafferano
semola rimacinata di grano duro – menta
olio di semi – sale

Pulite le alici, deliscatele e asciugatele con carta da cucina. Passatele nella semola.
Scaldate abbondante olio di semi in una casseruola a 180 °C e friggetevi le alici. Scolatele e appoggiatele su carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso; salatele.
Versate in un pentolino l'aceto con un pizzico di sale e stemperatevi lo zafferano. Scaldatelo fino a poco prima del bollore e spegnete.
Servite le alici ben calde decorate con qualche foglia di menta fresca e accompagnatele con l'aceto allo zafferano (scapece) a parte, in una ciotola, alla maniera orientale.
Potete conservare gli eventuali avanzi di pesce in frigorifero, coperti dallo scapece, per due giorni al massimo.

GNOCCO FRITTO E SALUMI

Due elementi di discontinuità con la tradizione sono la scelta delle farine, che evita quella raffinata a favore del tipo integrale, con aggiunta di quella di castagne; e l'eliminazione dello strutto sia nell'impasto sia per la frittura, che lascia gli gnocchi più leggeri.
Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 4 ore e 20 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g farina integrale
100 g farina di castagne
30 g burro
6 g lievito di birra secco
semola per la spianatoia
sale
olio di arachide

Sciogliete il lievito in 50 g di acqua tiepida, mescolatelo con le farine, un pizzico di sale e infine con il burro a temperatura ambiente (deve essere tenero). Lavorate l'impasto finché non sarà omogeneo e morbido.
Fate riposare l'impasto per 20 minuti e poi lavoratelo di nuovo per qualche minuto (non si deve attaccare alle dita).
Adagiatelo poi in una bacinella capiente, copritelo con la pellicola e lasciatelo lievitare, in un luogo riparato, fino al raddoppio del volume.
Infarinate con poca semola un piano da lavoro, stendete la pasta allargandola prima con le mani e poi con un matterello, a uno spessore di 4-5 mm.
Tagliatela a losanghe di circa 3-4 cm per lato e friggetele in abbondante olio di arachide ben caldo, poche alla volta, girandole fino a doratura.
Scolate gli gnocchi su carta da cucina e serviteli subito, ben caldi, con salumi a piacere.

Panada *pag. 75* **Vincisgrassi** *pag. 80*

Abbinate un vino morbido e corposo, come il **Rosso Piceno Superiore** Gotico 2017 di Ciù Ciù, un mix di montepulciano e sangiovese, caldo, fruttato e floreale, che accompagna bene sia i sughi sia i ripieni di carne. ***13,50 euro, ciuciutenimenti.it***

Casonsei bresciani *pag. 80*

Accanto a uno dei più storici piatti bresciani ci vuole un vino che ne esalti la semplice perfezione. Riuscitissimo il contrasto con il prezioso **Franciacorta** Riserva Vittorio Moretti 2016 di Bellavista, una cuvée di chardonnay e pinot nero affinata a lungo sui lieviti che stupisce per eleganza, complessità e freschezza.
110 euro, bellavistawine.it

PRIMI

MARCHE

VINCISGRASSI

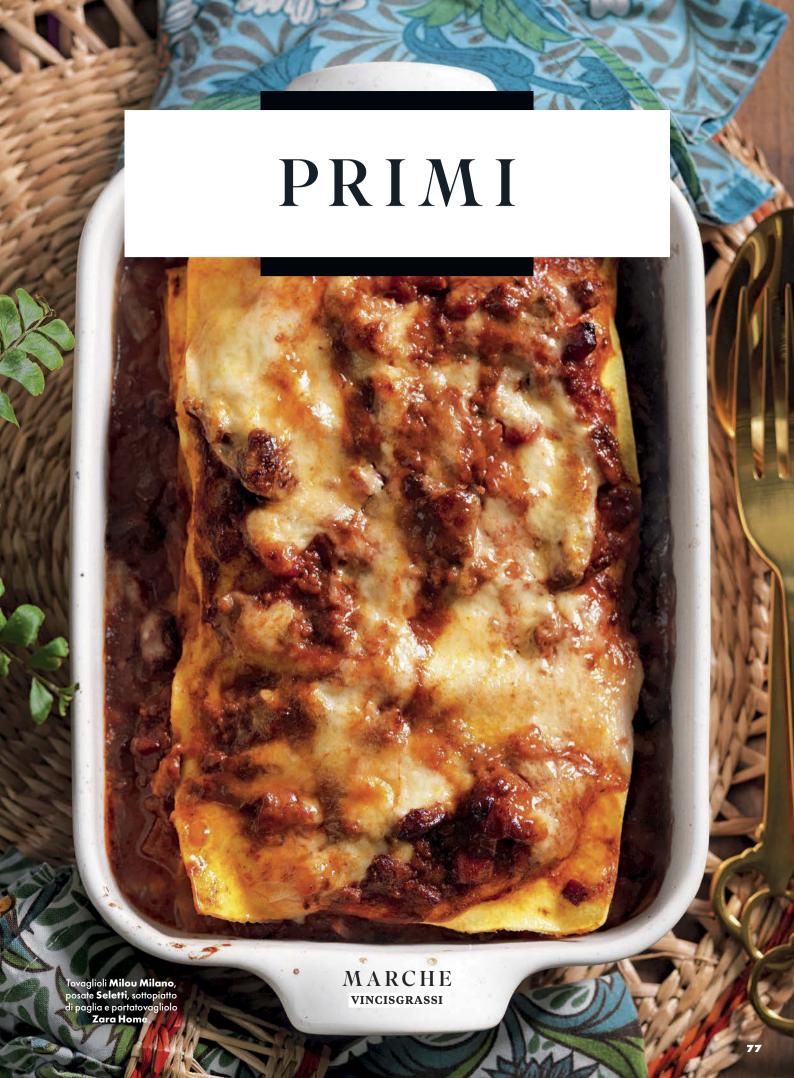
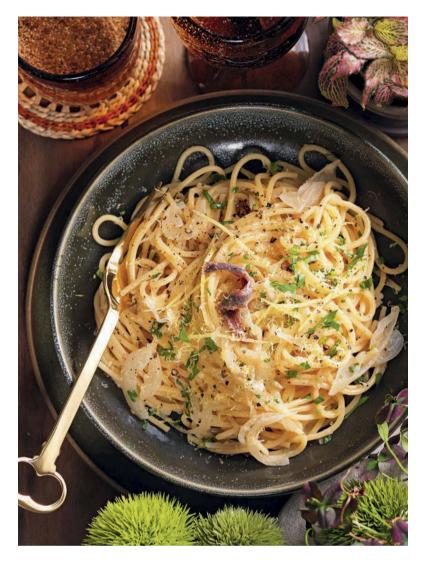
Tovaglioli **Milou Milano**, posate **Seletti**, sottopiatto di paglia e portatovagliolo **Zara Home**.

LOMBARDIA

CASONSEI BRESCIANI

Bicchiere della zuppa **Zafferano**, sottopiatto di paglia e sottobicchiere **Zara Home**, piatti dei casonsei **Poliedrica Ceramiche**, posate **Seletti**.

VALLE D'AOSTA

ZUPPA VALPELLINESE

VENETO
BIGOLI IN SALSA

VINCISGRASSI

Il piatto risulta più leggero per la besciamella, realizzata totalmente senza burro, e per il ragù, che rinuncia al lardo o al grasso di prosciutto, tipico della versione originale. Utilizzando le sfoglie di pasta pronte, inoltre, si riesce a preparare molto più velocemente.
Cuoca Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 40 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
PER LASAGNA E RAGÙ
500 g sfoglie di pasta per lasagne
300 g passata di pomodoro
300 g fegatini di pollo
200 g polpa di manzo
200 g polpa di maiale
100 g pancetta a dadini
20 g funghi porcini secchi
1 cipolla
1 gambo di sedano
1 carota
olio extravergine di oliva
PER LA BESCIAMELLA
500 g latte scremato
50 g farina di riso
30 g Grana Padano Dop
noce moscata – sale – pepe

PER IL RAGÙ
Mondate e tritate finemente la cipolla, il sedano e la carota. Fateli appassire in una casseruola con un filo di olio extravergine di oliva.
Aggiungete la pancetta a dadini e la polpa di manzo e di maiale tritate con il coltello. Cuocete per circa 15 minuti.
Mettete a bagno i funghi in poca acqua, fino a farli ammorbidire.
Aggiungeteli nella casseruola insieme con ½ bicchiere della loro acqua, ben filtrata. Aggiungete anche la passata di pomodoro e circa 150 g di acqua.
Cuocete a fuoco lento per circa 1 ora e 30 minuti, infine unite i fegatini, tagliati a pezzetti, salate e cuocete ancora per 30 minuti.
PER LA BESCIAMELLA
Scaldate il latte con una presa di sale, pepe e una grattugiata di noce moscata, fino a quando non comincia a fremere leggermente.
Aggiungete la farina di riso a pioggia, setacciandola, e mescolate vigorosamente, continuando a cuocere fino a ottenere una consistenza cremosa.
Spegnete e aggiungete il grana grattugiato, mescolando finché non si sarà amalgamato.
Componete la teglia di lasagne alternando le sfoglie di pasta con strati di besciamella, ragù e grana grattugiato, fino a riempire la pirofila. Terminate con uno strato di ragù e grana grattugiato e infornate a 200 °C per 15-20 minuti.

CASONSEI BRESCIANI

L'aggiunta delle verdure rende più leggero il ripieno dei ravioli, per il quale, inoltre, la salsiccia viene precedentemente sgrassata.
Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 2 ore più 30 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
PER LA PASTA
250 g farina 00
2 uova
olio extravergine di oliva
sale
PER IL RIPIENO
350 g salsiccia
200 g bietole
100 g patate
aglio
burro – salvia
Grana Padano Dop
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LA PASTA
Riunite la farina e le uova in una ciotola con un pizzico di sale e 1 cucchiaino di olio e lavorate per 5-7 minuti circa per ottenere un impasto morbido e omogeneo.

Fatelo riposare per 5-10 minuti, quindi lavoratelo ancora per 2-3 minuti. Avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti.

PER IL RIPIENO

Mondate e lavate le bietole.
Scaldate 1 spicchio di aglio in padella con 1 cucchiaio di olio, aggiungete le bietole con un goccio di acqua, coprite con il coperchio e cuocete per 5-6 minuti a fuoco basso, mescolando ogni 2 minuti.
Scolate le bietole e tritatele grossolanamente.
Lessate le patate, pelatele e schiacciatele con una forchetta.
Sgrassate la salsiccia: mettetela in una casseruolina con acqua fredda; portate a bollore e dopo 1 minuto scolatela e sciacquatela velocemente in acqua fredda.
Eliminate il budello e tritatela con il coltello.
Mescolate la salsiccia, le bietole, le patate, 35 g di grana grattugiato, sale e pepe ottenendo il ripieno.

PER I CASONCELLI

Stendete la pasta ricavando delle strisce di sfoglia spesse 1 mm e larghe 10-12 cm.
Adagiate 1 cucchiaino (6-7 g) di ripieno ogni 7 cm, spennellate i bordi con pochissima acqua fredda, ripiegate la striscia di pasta su se stessa e chiudete schiacciando delicatamente per togliere l'aria.
Tagliate con un tagliapasta a mezzaluna, quindi ripiegate i ravioli su se stessi saldando la pasta alle due estremità della mezzaluna e poi schiacciateli delicatamente al centro dandogli la tipica forma.
Cuocete i casonsei in abbondante acqua bollente salata.
Sciogliete una generosa porzione di burro in un pentolino con foglie di salvia a piacere. Scolate i ravioli, conditeli con il burro e serviteli con grana grattugiato.

ZUPPA VALPELLINESE

Non si soffrigge la verza con il lardo, non si condisce il pane con il sugo di arrosto, non si aggiunge il prosciutto crudo: ecco il sostanzioso piatto valdostano vegetariano e molto più leggero.
Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g brodo di manzo
100 g Fontina Dop
8 fette pane casareccio raffermo più briciole
½ verza – sale
Parmigiano Reggiano Dop

Sfogliate e lavate la verza. Scottate le foglie in acqua bollente salata per 2-3 minuti. Scolatele e privatele della parte centrale fibrosa.
Tagliate la fontina a listerelle sottili e il pane a fette spesse 5 mm.
Scaldate il brodo.
Adagiate in ogni ciotola individuale (adatte alla cottura in forno) 2 fette di pane; bagnate con ½ mestolo di brodo. Proseguite a strati con fontina, verza e altra fontina.
Ultimate con qualche briciola di pane raffermo, 2 mestoli di brodo, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato.
Gratinate le zuppe nel forno a 220 °C per 10-15 minuti.

BIGOLI IN SALSA

La tradizione comanda una salsa di cipolle e acciughe: l'abbiamo rispettata, aggiungendo però scorza di limone e prezzemolo per rinfrescare questo gusto senza tempo con un tocco discreto.
Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g cipolla – 500 g bigoli
80 g alici (dissalate, pulite)
limone – prezzemolo
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale

Mondate le cipolle e riducetele a rondelle sottili. Unite in una padella 5 cucchiai di olio e le alici a freddo, scaldate a fuoco minimo per intiepidire l'olio e sciogliere le alici.
Aggiungete le cipolle e alzate la fiamma a medio calore, fatele appassire e sfumate con ½ bicchiere di vino. Continuate a cuocere finché le cipolle non risulteranno morbidissime, quasi una crema.
Cuocete i bigoli in acqua bollente salata e scolateli al dente. Ripassateli per qualche istante nella padella con la salsa di cipolle, poca scorza di limone grattugiata e prezzemolo tritato.

Bagna cauda *pag. 76*
Gulash alla triestina *pag. 91*

In Piemonte si usa accompagnare la bagna cauda con una **Barbera giovane** e fresca che, per struttura e acidità, funziona bene anche con il gulash. Stappate Le Orme 2021 di Michele Chiarlo: figlia di un'ottima annata, è succosa e sapida. ***12,50 euro, michelechiarlo.it***

Scapece di alici *pag. 76*

L'abbinamento tra le ricette con l'aceto e il vino è sempre insidioso, ma ci aiutano i **vini arancioni**. Arriva dal Molise il **Trebbiano** Altre Terre 2020 di Agricolavinica: prodotto da vigne a 700 metri di quota, ha profumi di tè, albicocca e sidro di mele e un gusto sapido e lievemente tannico. ***19 euro, agricolavinica.it***

Gnocco fritto *pag. 76*

Ci sono abbinamenti della tradizione che non potrebbero funzionare meglio, come nel caso di uno spumeggiante **Lambrusco** con lo gnocco fritto e i salumi. Vi consigliamo un classico intramontabile, il **Grasparossa di Castelvetro** Vigneto Cialdini 2022 di Cleto Chiarli, intenso, vinoso e di bevibilità disinvolta. ***10,50 euro, chiarli.it***

Zuppa valpellinese *pag. 81*

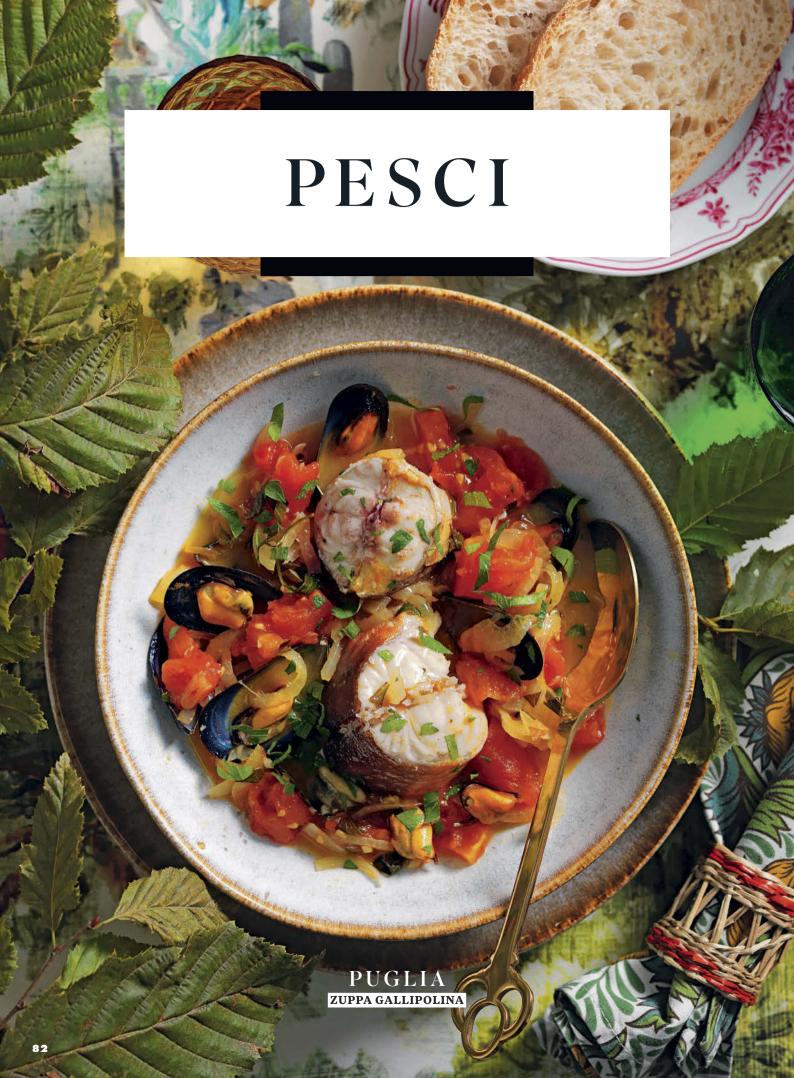
Simbolo in rosso della Valle d'Aosta, il **Torrette Superieur**, rustico e di media struttura, è composto da un mix di vitigni tra cui predomina l'autoctono Petit Rouge. Ci piace il 2021 di Elio Ottin: con profumi balsamici e di frutti di bosco e sapore speziato. ***25 euro, ottinvini.it***

PESCI

PUGLIA

ZUPPA GALLIPOLINA

Piatti **H&M HOME**, posate **Seletti**, sottopiatto **Zara Home**, bicchieri **Zafferano**, fondo di tessuto **Rubelli**.

LIGURIA
CALAMARI IN ZIMINO

ZUPPA GALLIPOLINA

Le zuppe di pesce regionali prevedono già, di per sé, la possibilità di variare pesci in base alla disponibilità del mercato. Noi abbiamo utilizzato la gallinella, e abbiamo semplificato solo togliendo seppie e gamberi, e lasciando le cozze.

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1,5 kg 2 gallinelle (o scorfani)**
- **700 g cozze pulite**
- **4 pomodori ramati**
- **1 spicchio di aglio**
- **1 cipolla**
- **prezzemolo**
- **aceto**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**

Incidete il fondo dei pomodori con un taglio a croce, tuffateli per 20 secondi in acqua bollente salata.
Scolateli e sbucciateli, quindi tagliateli a tocchi.
Scaldate in una padella 3-4 cucchiai di olio con un ciuffo di prezzemolo (intero). Unite le cozze e fatele aprire coprendo la padella con un coperchio, in circa 3 minuti.
Trasferitele in un recipiente e lasciate intiepidire. Filtrate il liquido di cottura.
Rosolate nella stessa padella la cipolla affettata, con un filo di olio e 1 spicchio di aglio tritato. Dopo 3-4 minuti aggiungete una manciata di prezzemolo tritato e i pomodori a tocchi.
Sfumate con 60 g di vino bianco e 1 cucchiaio di aceto. Aggiungete l'acqua delle cozze.
Pulite le gallinelle e tagliatele a tranci; uniteli con le teste nella padella con il sugo. Coprite con il coperchio e cuocete per circa 15-20 minuti, regolandovi in base al diametro del pesce. Eliminate infine le teste.
Riunite alla zuppa le cozze, private del guscio (lasciatene qualche mezza valva, se volete, per decorazione).
Servite accompagnando a piacere con fette di pane casareccio.

Bigoli in salsa *pag. 81*

Per questo primo dolce-sapido ci vuole un bianco fresco e saporito. Ci piace il matrimonio regionale con il Valdadige Terradeiforti **Pinot Grigio** Colle Ara 2022 di Albino Armani, caratterizzato da un bel color oro rosa, dato dalla breve macerazione sulle bucce. Ha un gusto morbido con finale sapido, proprio come i bigoli. *13,50 euro, albinoarmani.com*

Zuppa gallipolina *pag. 85*

L'abbinamento più convincente per le zuppe di pesce con il pomodoro è con un rosato del Sud. Provate il Kreos **Negroamaro** Rosato 2022 di Castello Monaci, fresco, con un sapore di frutti rossi e un finale salino. *12 euro, gruppoitalianovini.it*

CERNIA ALLA GHIOTTA

La cernia, a filetti, cuoce in forno e separata dal suo sugo, così da mantenere le carni più consistenti. Il piatto ci guadagna in leggerezza e in nitidezza dei sapori.

Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **800 g filetti di cernia**
- **500 g passata di pomodorini ciliegia**
- **250 g pomodorini ciliegia freschi**
- **50 g olive taggiasche snocciolate**
- **40 g capperi sotto sale**
- **1 cipolla piccola**
- **1 peperoncino fresco**
- **prezzemolo**
- **timo – aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mondate e tagliate la cipolla a bastoncini sottili. Pelate, private dell'anima e tritate 1 spicchio di aglio.
Raccogliete tutto in una padella con 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale e fate appassire finché la cipolla non risulterà dorata.
Aggiungete il peperoncino mondato privato dei semi e tritato, i capperi dissalati, le olive tritate grossolanamente e, in ultimo, i pomodorini tagliati a spicchi.
Cuocete dolcemente fino a quando i pomodorini non saranno appassiti, quindi aggiungete la passata di pomodorini e cuocete a fuoco medio-basso fino a che non avrà raggiunto una buona densità.
Aggiustate di sale, spegnete il fuoco e completate con 1 cucchiaio di prezzemolo tritato fine.
Adagiate i filetti di cernia in una placca da forno, appoggiandoli sul lato della pelle; conditeli con 1 cucchiaio di olio, sale, 1 rametto di timo. Infornateli a 220 °C per 20 minuti, voltandoli a metà cottura.
Sfornate e servite il pesce con il sugo caldo.

CALAMARI IN ZIMINO

Abbiamo utilizzato i calamari, più pregiati dei totani, tagliandoli in pezzi un po' grossi, per dare loro più risalto. Per lo zimino, il tipico condimento già leggero e adatto alle esigenze della moderna alimentazione, abbiamo sostituito le bietole con gli spinaci, per un avere un sapore leggermente più delicato.

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

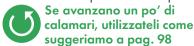
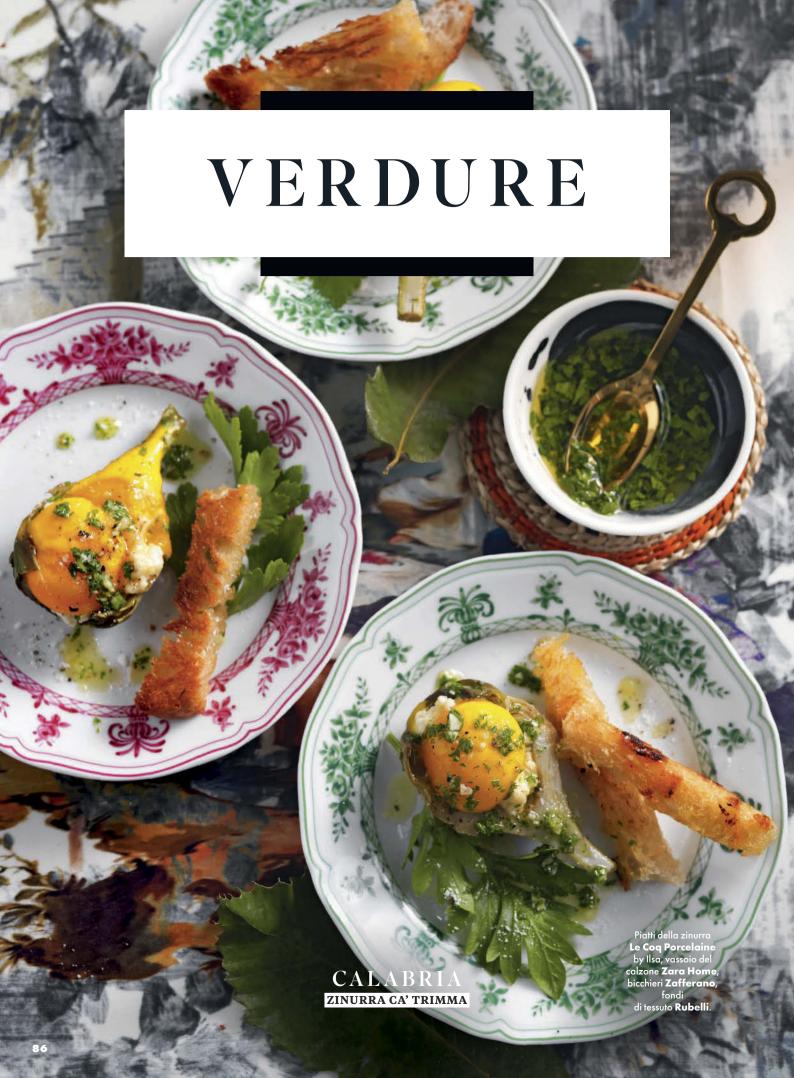
- **1,4 kg calamari**
- **800 g spinaci puliti**
- **120 g passata di pomodoro**
- **70 g pinoli**
- **aglio**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Pulite i calamari, quindi dividete i corpi dai tentacoli. Tagliate i corpi a strisce larghe e i tentacoli a pezzetti.
Rosolate 1 spicchio di aglio a fettine in una padella con 3 cucchiai di olio e 50 g di pinoli, quindi aggiungete i calamari (corpi e tentacoli).
Sfumate con uno spruzzo di vino bianco, quindi aggiungete la passata.
Sminuzzate gli spinaci e aggiungeteli ai calamari in cottura, unendoli a mano a mano che appassiscono in padella.
Lasciate cuocere tutto insieme, con il coperchio, per circa 30 minuti, a fuoco dolce. Salate e pepate.
Completate lo zimino aggiungendo una manciata di pinoli tostati in padella.

Se avanzano un po' di calamari, utilizzateli come suggeriamo a pag. 98

VERDURE

CALABRIA
ZINURRA CA' TRIMMA

Piatti della zinurra **Le Coq Porcelaine** by Ilsa, vassoio del calzone **Zara Home**, bicchieri **Zafferano**, fondi di tessuto **Rubelli**.

ZINURRA CA' TRIMMA

Una proposta più elegante della tradizionale, che prevede di tagliare i carciofi a spicchi e saltarli in padella con le uova sbattute con il pecorino. Mantenendo interi i tuorli, il piatto diventa più versatile e può essere servito come antipasto, verdura o secondo.

Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana senza glutine

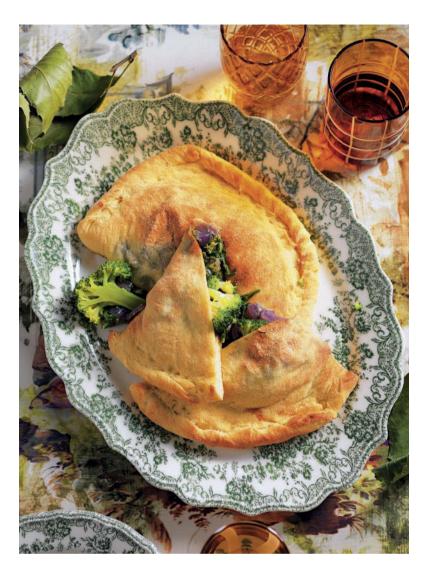
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

50 g pecorino grattugiato
4 uova freschissime
2 carciofi grandi
prezzemolo
olio extravergine di oliva
aglio – sale – pepe

Pulite i carciofi: togliete le foglie esterne, decorticate il gambo ed eliminate la barbetta interna.
Cuoceteli interi in acqua bollente salata per 10-12 minuti.
Scolateli delicatamente e lasciateli 3 minuti a testa in giù perché perdano bene l'acqua.
Tagliateli a metà.
Separate delicatamente e senza romperli gli albumi dai tuorli.
Sbattete gli albumi con il pecorino, un pizzico di sale e pepe, e cuoceteli in una padella con ½ cucchiaio di olio, tenendo il fuoco medio basso e continuando a mescolare.
Toglieteli dal fuoco una volta rappresi, versateli in una bacinella e mescolateli ancora per due o tre volte.
Tritate molto finemente ½ spicchio di aglio con un ciuffetto di prezzemolo, e mescolateli con 2-3 cucchiai di olio.
Spennellate i carciofi con questo intingolo, trasferiteli in una teglia rivestita di carta da forno, farciteli con gli albumi strapazzati quindi adagiate delicatamente i tuorli al centro facendo attenzione a non romperli.
Infornate a 220 °C per 5-7 minuti.
Servite con l'intingolo rimasto.

CALZONE DI VERDURE

Nella nostra versione abbiamo arricchito il ripieno di verdure, aggiungendo i broccoletti saltati e il parmigiano.

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

BASILICATA

CALZONE DI VERDURE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg pasta per pizza
400 g bietole
350 g ciuffi di broccoletti puliti
350 g cipolle di Tropea
olive snocciolate a piacere
peperoncino
timo
aglio
origano secco
Parmigiano Reggiano Dop
olio extravergine di oliva
sale

Pulite le cipolle e tritatele grossolanamente.
Mondate le bietole e tagliatele a pezzettoni.
Rosolate le cipolle tritate in una casseruola con 4-5 cucchiai di olio, un pizzico di peperoncino e timo tritato.
Unite le bietole e fatele cuocere per circa 5-6 minuti, quindi versate tutto in una ciotola; aggiungete le olive.
Dividete i ciuffi di broccoletti in ciuffetti più piccoli, scottateli in acqua bollente per 5 minuti e scolateli.
Saltateli in una padella con 2 cucchiai di olio e 2 spicchi di aglio, sminuzzandoli mentre li insaporite.
Uniteli alle bietole, salate e profumate con un pizzico di origano secco. Lasciate raffreddare e aggiungete 2 cucchiaiate di parmigiano grattugiato.
Dividete la pasta per la pizza in 4 porzioni, stendetele e farcitele con le verdure. Chiudetele a mezzaluna e saldatele bene ai bordi.
Infornate i calzoni a 220 °C per circa 20 minuti.

CARNI

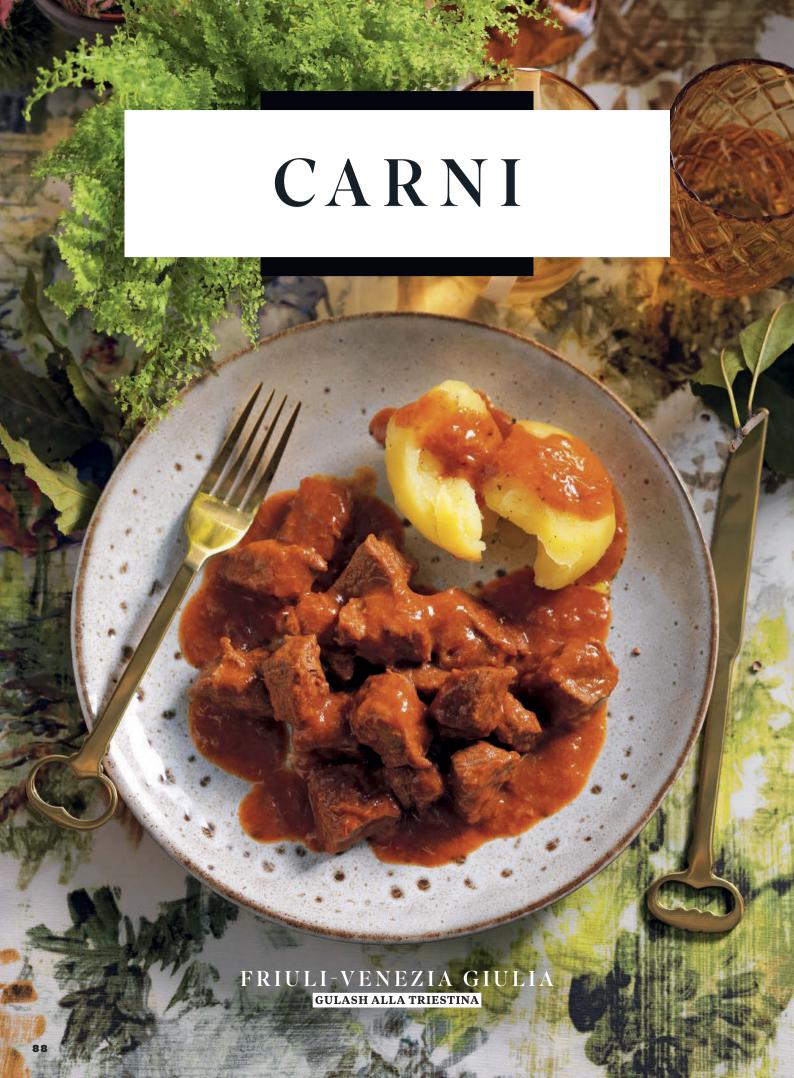
FRIULI-VENEZIA GIULIA

GULASH ALLA TRIESTINA

Posate **Seletti**, bicchieri **Zafferano**, portatovagliolo **Zara Home**, fondi di tessuto **Rubelli**.
UMBRIA
MAIALE ALL'AGRODOLCE

Sottopiatto in paglia e portatovagliolo **Zara Home**, piattino da pane **Le Coq Porcelaine** by Ilsa, posate **Seletti**, tovagliolo **Milou Milano**.

LAZIO

GAROFALATO DI MANZO

GULASH ALLA TRIESTINA

La nostra versione è molto simile all'originale, e risulta modificata solo nella quantità di cipolla, che è stata ridotta, per alleggerire il piatto nel suo complesso.

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1,7 kg polpa di spalla di manzo
200 g passata di pomodoro
1 cipolla – paprica dolce
farina – burro – alloro
brodo vegetale – sale
olio extravergine di oliva

Tagliate il manzo in pezzettoni. Cospargeteli, giusto prima di versarli in padella, con abbondante paprica e una manciata di farina. Rosolateli quindi con un filo di olio a fuoco vivissimo in tre volte, in modo da non affollare la padella e riuscire a voltarli con agio.
Affettate finemente la cipolla e fatela appassire in una casseruola con una noce di burro, sale e una foglia di alloro. Bagnatela con un goccio di acqua, in modo da cuocerla dolcemente finché non diventa trasparente.
Aggiungete i bocconi di carne rosolati e la passata di pomodoro, quindi unite brodo vegetale a coprire e una presa di sale. Portate a bollore, quindi abbassate la fiamma e fate cuocere per circa 1 ora e 15 minuti.

Se non terminate tutta la carne, conservatela coperta in frigorifero e riutilizzatela come nella ricetta a pag. 98

MAIALE ALL'AGRODOLCE

Anziché cuocere il maiale a bocconi, abbiamo preferito cuocerlo intero, trasformando la ricetta in una sorta di arrosto agrodolce da servire caldo a fette spesse, oppure freddo tagliato molto sottile, come un affettato.

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,4 kg lonza di maiale
300 g cipolline borettane pulite
300 g carote
3 gambi di sedano
zucchero
vino bianco – aceto
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pelate le carote e tagliatele a fiammifero.
Mondate il sedano e tagliate anch'esso a bastoncini.
Rosolate carote e sedano in una padella molto calda con un filo di olio e 3 cucchiaini di zucchero, per 2 minuti, quindi toglietele dalla padella e mettetele da parte.
Abbrustolite la lonza in una cocotte, con un filo di olio, sale e pepe, per 3-4 minuti, su tutti i lati. Sfumatela con poco vino bianco e aceto.
Aggiungete le cipolline, chiudete la cocotte con il coperchio e infornatela a 200 °C per circa 40 minuti (se avete un termometro, alla fine dovrà misurare 62 °C al cuore); a metà cottura unite nella cocotte le verdure saltate.
Servite la carne affettata insieme con le verdure.

Conservate l'eventuale carne avanzata: tagliata a pezzetti o affettata sarà ottima in un panino, come nella ricetta a pag. 98

GAROFALATO DI MANZO

Questo è uno dei piatti che più abbiamo rivisitato, trasformando un umido in un piatto di carne arrostita, senza però rinunciare ai profumi e ai sapori dell'originale, in particolare al garofano, da cui deriva il nome. La preparazione rimane molto saporita e velocissima da realizzare.

Cuoca Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g un trancio di roast-beef
60 g passata di pomodoro
3-4 chiodi di garofano
½ gambo di sedano
½ carota – ½ cipolla
aglio – maggiorana
vino rosso
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Rosolate la carne in una padella con un filo di olio, a fuoco vivo, su tutti i lati, per circa 3-4 minuti: sarà abbrustolita all'esterno e rosa al centro.
Spegnete, avvolgete la carne in un foglio di carta stagnola e lasciatela riposare.
Tritate sedano, carota e cipolla, 1 spicchietto di aglio e un ciuffetto di maggiorana.
Schiacciate i chiodi di garofano e mescolateli al trito.
Rosolate questo trito aromatico in una padella con 2 cucchiai di olio.
Deglassate la padella in cui avete arrostito la carne con 50 g di vino rosso e versatelo sul soffritto aromatico.
Unite anche la passata di pomodoro, sale e pepe, e cuocete per 5-8 minuti, ottenendo una salsa profumata.
Affettate la carne e servitela con la salsa «garofalata», accompagnando a piacere con champignon in insalata.

Zinurra ca' trimma *pag. 87*
Calzone di verdure *pag. 87*

Va bene un bianco del Sud, che sappia coniugare il frutto maturo con una buona freschezza. Abbiamo trovato il vino giusto nel Nord della Calabria: è il Barone Bianco 2021 di Tenute Pacelli, un **Riesling** intenso e persistente, tutto da scoprire.
17 euro, tenutepacelli.it

Cernia alla ghiotta *pag. 85*

Questo pesce saporito ha bisogno di un compagno pieno di carattere, come il Sicilia Peloro Bianco 2022 di Le Casematte, a base di **Grillo e Carricante**, raffinato e persistente, con profumi floreali, di pesca e di erbe mediterranee e un gusto iodato e agrumato, perfetto per il pesce.
14 euro, lecasematte.it

Calamari in zimino *pag. 85*

Il carattere morbido e marino di un Pigato ben si sposa con i totani. Tipico della Riviera Ligure di Ponente, questo bianco è saporito, con profumi che ricordano la pesca gialla, il miele di acacia e i fiori di ginestra. Provate il 2022 di Laura Aschero.
18 euro, lauraaschero.it

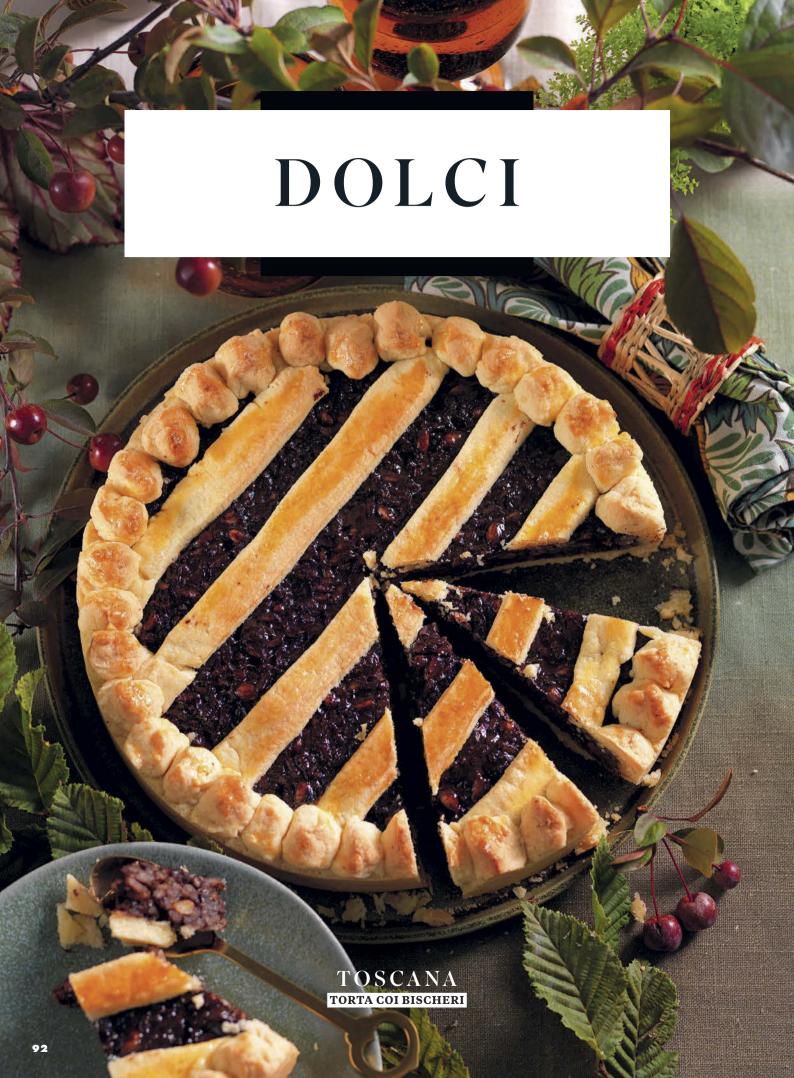
DOLCI

TOSCANA
TORTA COI BISCHERI

Fondo di tessuto
Rubelli.
CAMPANIA
BABÀ

Realizzazione della ricetta Marco Moretto. Piatti **Le Coq Porcelaine** by Ilsa.

TRENTINO-ALTO ADIGE

TORTA SARACENA

TORTA COI BISCHERI

Abbiamo alleggerito la torta togliendo i canditi e aumentando pinoli e uvetta. Inoltre abbiamo utilizzato meno latte, solo cacao invece di cacao e cioccolato, mantenendo la tipicità del sapore e della forma caratteristica, con l'aggiunta di un tocco in più, dato dal Cognac.

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 2 ore più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA
- 300 g farina
- 150 g burro
- 60 g zucchero
- 1 uovo e 1 tuorlo

PER IL RIPIENO E PER COMPLETARE
- 500 g latte
- 200 g riso Originario
- 120 g zucchero – 80 g uvetta
- 80 g pinoli – 60 g cacao
- 50 g Cognac – 1 tuorlo – sale
- burro e farina per lo stampo

PER LA PASTA FROLLA
Riunite in una ciotola il burro e la farina, lavorateli brevemente con le mani formando delle briciole, poi aggiungete lo zucchero e le uova, lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigorifero per 2 ore.

PER IL RIPIENO
Cuocete il riso in una casseruola con il latte, 500 g di acqua, 60 g di zucchero e un pizzico di sale finché non avrà assorbito quasi tutti i liquidi. Dovrà risultare all'onda.
Lasciate intiepidire, poi incorporate il cacao, gli altri 60 g di zucchero, l'uvetta e i pinoli.
Mescolate bene e amalgamate in ultimo il Cognac.

PER COMPLETARE
Stendete la pasta a 5 mm di spessore, foderate una tortiera (ø 24 cm) imburrata e infarinata, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e versate il ripieno.
Decorate la torta formando con la pasta rimasta le strisce da disporre sulla superficie e i bischeri (piccoli spuntoni caratteristici di questa ricetta) da applicare lungo i bordi.
Spennellate la superficie con un tuorlo sbattuto con pochissima acqua fredda; cuocete a 180 °C nel forno ventilato per 50-55 minuti.

ABRUZZO
BOCCONOTTI DI CASTEL FRENTANO

BABÀ

Nell'impasto del nostro babà c'è solo un cucchiaino di zucchero. Inoltre, abbiamo preparato una bagna analcolica, in modo che anche i bambini possano assaggiare questo dolce.

Cuoca Sara Foschini
Impegno Per esperti
Tempo 40 minuti più 1 ora circa di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
- 300 g farina
- 50 g burro più un po' per lo stampo
- 25 g lievito di birra fresco
- 4 uova
- 1 bicchiere di latte
- zucchero – sale

PER LA BAGNA
- 300 g zucchero
- 1 limone

Mescolate in una ciotola la farina con 1 cucchiaino di zucchero e 1 cucchiaino di sale, il burro morbido e le uova.
Sciogliete il lievito nel latte e unitelo al composto, quindi amalgamate tutti gli ingredienti.
«Sbattete» la pasta nella ciotola, finché non comincia a fare delle bolle, segno che si è creata la maglia glutinica.
Imburrate uno stampo a ciambella (o da savarin ø 22 cm) e versatevi l'impasto: lasciatelo lievitare nel forno spento, finché l'impasto non sarà cresciuto fino a un dito sotto il bordo.
Infornate il babà alla massima →

potenza (220 °C) per 20-25 minuti.

PER LA BAGNA

Preparate intanto uno sciroppo con 500 g di acqua, lo zucchero, il succo dell'intero limone.

Sfornate il babà e, senza sformarlo, bagnatelo, da caldo, con circa 2 mestoli di bagna.

Lasciatelo raffreddare, quindi sformatelo e bagnatelo con la bagna rimasta.

Servitelo guarnendolo a piacere con crema pasticciera o panna e frutta di stagione.

TORTA SARACENA

La torta saracena, nella sua semplicità, conquista tanti palati. Unica variante in questo caso è la farcitura con lo yogurt greco oltre alla marmellata. Ingrediente non tradizionale sulle nostre tavole, è un'ottima e più leggera alternativa alla panna con cui di solito si usa accompagnare la fetta di torta.

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- **110 g farina di grano saraceno**
- **100 g burro**
- **90 g mandorle miste pelate e non**
- **80 g zucchero a velo**
- **20 g zucchero semolato**
- **3 tuorli**
- **2 albumi**

PER LA FARCITURA

- **300 g yogurt greco**
- **50 g confettura di mirtilli rossi**

Lavorate con le fruste il burro (già a temperatura ambiente) con lo zucchero a velo, fino a ottenere un composto spumoso e morbido.

Incorporatevi le mandorle tritate finemente, quindi i tuorli e la farina setacciata.

Montate a neve ben ferma gli albumi con lo zucchero semolato, quindi amalgamateli al composto in lavorazione, pochi per volta, mescolando dal basso verso l'alto.

Versate il composto in uno stampo a cerniera (ø 21 cm). Cuocete in forno ventilato a 180 °C per 20 minuti.

Sfornate e lasciate raffreddare la torta prima di toglierla dallo stampo.

Tagliatela poi a metà, formando due dischi e farcitela con lo yogurt precedentemente mescolato con la confettura.

BOCCONOTTI DI CASTEL FRENTANO

Abbiamo pressoché rispettato la versione originale, riducendo un poco lo zucchero e aggiungendo nel ripieno una parte di castagne lessate.

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti più 45 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA

- **320 g farina**
- **120 g zucchero**
- **50 g olio extravergine di oliva**
- **10 g liquore dolce**
- **5 tuorli – 1 uovo intero**
- **scorza di limone**
- **lievito per dolci – sale**

PER IL RIPIENO

- **150 g zucchero**
- **150 g cioccolato fondente**
- **100 g castagne lessate**
- **70 g mandorle sgusciate**
- **3 tuorli – burro**

PER LA PASTA FROLLA

Impastate insieme gli ingredienti finché non saranno tutti bene amalgamati. Formate un panetto morbido, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 45 minuti.

PER IL RIPIENO

Frullate le mandorle con 2 cucchiai di zucchero.

Sciogliete in una casseruola 150 g di zucchero con altrettanta acqua, portate a bollore lo sciroppo, quindi, fuori del fuoco, aggiungetevi il cioccolato a pezzetti e le mandorle. Lasciate intiepidire, unite i tuorli e mescolate.

Riportate brevemente sul fuoco e mescolate fino a che non avrete ottenuto una consistenza cremosa. Trasferite il composto in una ciotola e lasciatelo raffreddare bene, infine unitevi le castagne, ben schiacciate.

PER COMPLETARE

Imburrate uno stampo multiplo da 12 muffin (ø 5 cm).

Stendete la pasta frolla e ritagliatevi 12 dischi nella misura adeguata a foderare tutto l'interno degli stampi.

Riempite con il ripieno. Rimpastate i ritagli e stendete la pasta; ritagliatevi 12 dischetti e utilizzateli per chiudere i dolci. Sigillateli bene, schiacciando lungo i bordi.

Infornate a 180 °C per 25 minuti circa.

Maiale all'agrodolce *pag. 91*
Garofalato di manzo *pag. 91*

Con entrambe le carni sta bene un **rosso fruttato e corposo**. Il Prova d'Autore di Roccafiore 2020, a base di uve sagrantino, montepulciano e sangiovese, è morbido, strutturato e di grande eleganza. *23 euro, cantinaroccafiore.it*

Torta coi bischeri *pag. 95*

Stappate un vino dolce, intenso e complesso, come il **Vin Santo** Castello di Pomino 2014 di Frescobaldi: i suoi profumi di frutta secca e candita richiamano il ripieno della torta; elegante e persistente, ha una morbidezza ben bilanciata dall'acidità e dalle note agrumate. *30 euro, frescobaldi.com*

Babà *pag. 95*

Ci vuole un passito di grande intensità, come l'**Irpinia Fiano Passito** Melizie 2016 di Mastroberardino. Grazie allo sviluppo della pregiata muffa nobile negli acini, ha aromi concentrati di datteri, frutta secca, confettura di albicocche e agrumi canditi. Servitelo sui 15 °C. *23 euro, mastroberardino.com*

Torta saracena *pag. 96*
Bocconotti di Castel Frentano *pag. 96*

Accostate un vino rosso dolce, come il raro **Moscato Rosa dell'Alto Adige**. Ci piace l'Ushas 2019 di Cantina Cortaccia per la tipicità dei suoi profumi, che ricordano i petali di rosa essiccati, le fragoline di bosco e la cannella. *33 euro, cantina-kurtasch.it*

L'ARTE DEL RIUSO

Recuperare, certo, ma anche trasformare e valorizzare il cibo avanzato. Ecco come Sara Foschini ha ridato vita il giorno dopo a tre piatti di questo ricettario

TAGLIATELLE CON CALAMARI IN ZIMINO

Cuoca Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 15 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
200 g **tagliatelle fresche**
100 g **calamari in zimino**
concentrato di pomodoro
olio extravergine di oliva
sale

Riducete in un battuto i calamari in zimino; se il condimento non fosse sufficiente, integratelo con 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro allungato in ½ bicchiere di acqua.
Scaldate un filo di olio in una padella e saltatevi i calamari trasformati in ragù, insieme con l'eventuale aggiunta di sugo.
Lessate le tagliatelle in acqua bollente salata, scolatele e saltatele con il ragù di calamari.

«SARTÙ» DI GULASH

Cuoca Sara Foschini
Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
330 g **riso Vialone Nano**
180 g **gulash**
70 g **provola**
30 g **Grana Padano Dop**
1 **uovo**
zafferano
burro
sale

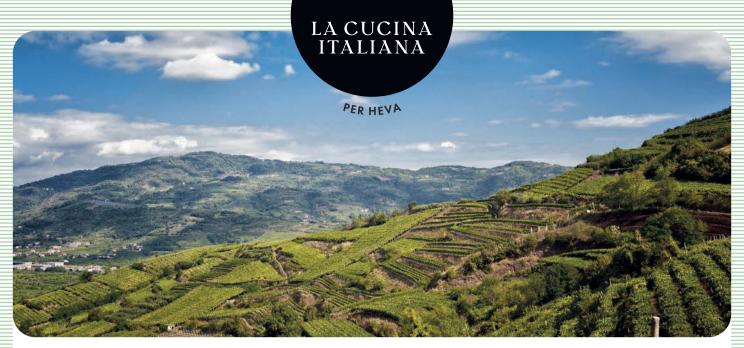
Cuocete il riso in un litro di acqua acqua bollente leggermente salata, finché non si sarà asciugato quasi del tutto.
Aggiungete 1 bustina di zafferano e mescolate, ottenendo un riso giallo.
Lasciatelo intiepidire, poi amalgamatevi l'uovo sbattuto con un pizzico di sale.
Mescolate in una ciotola il gulash sminuzzato, la provola tagliata a dadini e il grana grattugiato.
Foderate con il riso uno stampo semisferico (ø 16 cm) imburrato, «spalmando» il riso sulle pareti dello stampo, in uno strato di circa 1,5 cm.
Farcite lo stampo con il gulash mescolato ai formaggi.
Chiudete con il riso rimasto, compattandolo bene.
Coprite lo stampo con un foglio di alluminio imburrato e infornate il «sartù» a 180 °C per 25 minuti.

CLUB SANDWICH CON MAIALE AGRODOLCE

Cuoca Sara Foschini
Impegno Medio
Tempo 20 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
200 g **arrosto di maiale a fette**
80 g **verdure agrodolci**
20 g **rucola**
6 **fette di pane in cassetta tostate**
4 **fette di formaggio**

PER LA MAIONESE
210 g **olio di semi di girasole**
15 g **succo di pompelmo**
15 g **succo di limone**
1 **uovo intero – pompelmo**

PER LA MAIONESE
Frullate nel bicchiere del mixer a immersione tutti gli ingredienti a eccezione della scorza di pompelmo. Tenete fermo il mixer, bene appoggiato sul fondo del bicchiere, finché non vedete che la maionese comincia a formarsi salendo lungo i bordi. Sollevate allora il mixer, terminando di montare la maionese. Profumatela alla fine con la scorza di pompelmo.
Componete i sandwich: distribuite su due fette di pane la maionese, la carne, il formaggio, le verdure agrodolci e qualche foglia di rucola.
Coprite con due fette di pane, procedete con un altro strato uguale di farcitura, quindi chiudete con le ultime due fette di pane.
Tagliate i sandwich a metà lungo la diagonale e servite i triangoli infilzati su stecchi da spiedo.

Sopra, i particolari colori dei suoli vulcanici, dati dall'alto contenuto di minerali, spiccano tra i terrazzamenti delle vigne di Soave.
Sotto, le forme di Monte Veronese DOP. Prodotto con latte vaccino, a seconda della tipologia, stagiona da un minimo di 25 giorni a oltre un anno.

SAPORE DI VULCANO

Tempo, suolo, persone. Una triade inscindibile, protagonista del progetto Heva, ovvero Heroes of Europe: Volcanic Agriculture, la campagna promozionale, finanziata nell'ambito della misura 1144 dall'Unione Europea e volta alla valorizzazione delle DOP Soave, Lessini Durello, Santorini e Monte Veronese. Italia e Grecia, vini e formaggi sono accomunati dai terreni vulcanici dove nascono che, seppure profondamente diversi per genesi e composizione, donano caratteristiche uniche ai prodotti, a cominciare dall'alta qualità per proseguire con una grande persistenza di sapore, una spiccata mineralità, un'importante attitudine alla longevità e una incredibile complessità di gusti e profumi. I vini si presentano sfaccettati negli aromi, persistenti e gradevoli, equilibrati e in grado di migliorare con l'affinamento; le stesse caratteristiche si ritrovano anche nel formaggio Monte Veronese, che nasce in una zona prevalentemente montana, ricca di pascoli fertili dove le vacche pascolano in libertà per buona parte dell'anno. Prodotto nelle tipologie "latte intero" e "d'allevo" è tutelato con la DOP dal 1996. Il "latte intero" è indicato sia come formaggio da pasto sia per le fondute, mentre il "d'allevo" è perfetto per gratinare verdure e polenta o, grattugiato, per insaporire i primi piatti.

Un particolare dell'assortimento della salumeria Roscioli a Roma.

100 BOTTEGHE VIRTUOSE

FOTO ANDREA DI LORENZO

Da Nord a Sud, Isole comprese, le botteghe scelte per voi da tutta la redazione di La Cucina Italiana: *formaggi e salumi, ma anche pane, ortaggi... Sostenibili perché garantiti dalla ricerca, dall'esperienza (anche secolare), dal rispetto di chi sta dietro al banco per il cibo, per chi lo produce e per chi lo consuma*

PIEMONTE

1. Bottega Manera
Alba (CN)
Negozio di specialità artigianali a conduzione familiare, curato dai titolari Chiara ed Eugenio, attenti alla tracciabilità di salumi, formaggi, pasta fresca, pesce... Qui si possono acquistare il raro prosciutto e i formaggi a latte crudo delle vallate cuneesi. **Da provare:** il Plaisentif, il cosiddetto «formaggio delle viole» prodotto in Val Chisone e in Val di Susa. **Curiosità:** la bottega ospita laboratori di cucina. *bottegamanera.com*

2. Azienda agricola biologica Antoniotti
Andorno Micca (BI)
Conosciuta dalle persone del posto come Cascina degli Eremiti, è un allevamento bovino biologico di vacca pezzata rossa di Oropa con caseificio. Nel piccolo negozio annesso, oltre ai formaggi, si vendono anche le carni e i salumi di loro produzione. **Da provare:** i tomini freschi dell'Eremita, la toma del Maccagno e i salami di patata. *aziendaagricolaantoniotti.it*

3. Luigi Guffanti 1876
Arona (NO)
Un punto di riferimento per la cultura casearia. Formaggi da tutta l'Italia stagionati in loco da maestri affinatori. **Da provare:** le degustazioni guidate (su prenotazione). **Curiosità:** le cantine di affinamento, che si possono visitare, custodiscono oltre 300 formaggi a latte crudo. *guffantiformaggi.com*

4. Forno Olimpia
Biella (BI)
Un forno storico che da pochi anni ha cambiato sede. Pasta madre per tutti i tipi di pane.

91

Sfornano anche biscotti e torte, pizza e focaccia. **Da provare:** il pane integrale con i semi. *Tel. 0159540409*

5. Mosca 1916
Biella (BI)
Macelleria, salumeria e negozio di specialità tipiche biellesi, che da più di cento anni offre carni piemontesi selezionate premiate e salumi locali come la Paletta. Vasta scelta di piatti della gastronomia regionale e formaggi da tutta Italia e dal mondo. **Da provare:** tartare di Fassona e il vitello tonnato. *mosca1916.it*

6. Giolito Formaggi
Bra (CN)
Un secolo di tradizione familiare dedicata alla stagionatura e vendita dei formaggi. Nel negozio si contano più di cento referenze italiane e estere, privilegiando formaggi a latte crudo. **Da provare:** i formaggi stagionati ma soprattutto la loro golosissima «crema manicomio» a base di gorgonzola. *giolitocheese.it*

7. Sardo e Quaglia Bottega delle spezie
Bra (CN)
Chi ama le spezie e le erbe aromatiche si perderà con piacere in questo affascinante negozio che offre una vasta gamma di aromi provenienti da tutto il mondo. **Da provare:** le tisane aromatiche. *Tel. 0172412261*

8. La Truna
Campertogno (VC)
La Trüna in dialetto valsesiano significa «locale tradizionale di stagionatura dei formaggi». La bottega di Luciano ed Enrica offre una selezione di salumi, di formaggi e latticini degli allevatori locali. **Da provare:** la Tuma d'la Trüna. *tomalatruna.eu*

9. Tartuflanghe
Piobesi d'Alba (CN)
Dal 1975 tuberi freschi, conservati e trasformati. **Da provare:** i tagliolini della casa, da condire con la crema di tartufo e parmigiano. **Curiosità:** hanno richiesto per primi e ottenuto la dicitura distintiva di «Tartufo bianco d'Alba». Sosta consigliata nel ristorante interno che offre piatti preparati con i loro prodotti. *tartuflanghe.com*

10. Il Salotto del Gusto
Torino
Dal 1987, è una meta cittadina per la pasta fresca, i formaggi e i prodotti piemontesi. Notevole anche l'assortimento dei vini. **Da provare:** i formaggi freschi e stagionati della regione. *Tel. 0117793154*

11. Lait e formagg
Torino
La specialità sono i formaggi freschi piemontesi (ma pure la selezione degli stagionati e dei salumi è ricca). **Da provare:** la ricotta di Seirass, le mozzarelle di bufale allevate a Carmagnola, le ricotte di capra da Chialamberto, le robiole, la stracciatella, la giuncata. *Tel. 0116699407*

12. La Libreria dell'Olfatto e del Gusto
Torino
Una profumeria atipica che ha aperto i suoi orizzonti: accanto a fragranze rare per la persona e per la casa, troverete una squisita scelta di distillati, liquori, conserve sotto spirito, confetteria.
Da provare: il Bergamolio, un condimento a base di olio extravergine di oliva e bergamotto.
libreriadelolfattoedelgusto.com

13. Panacea Social Farm
Torino
Panetteria sociale e sostenibile nel centro della città. Questa bottega non solo offre pane di pasta madre e dolci, ma supporta l'inserimento lavorativo di persone svantaggiate. **Da provare:** il pane multicereali. *panaceasocialfarm.it*

VALLE D'AOSTA

14. Antica Latteria Erbavoglio
Aosta
Caci artigianali della Vallée in testa, e bella selezioni dalle regioni vicine.
Da provare: la fontina d'alpeggio e adesso tutti i formaggi valdostani prodotti d'estate. **Curiosità:** seguite i consigli e le suggestioni letterarie di Stefano Lunardi, che propone curiose associazioni tra libri e formaggi. *erbavoglioformaggi.it*

15. Chez Duclos
Gignod (AO)
Azienda agricola familiare che alleva bovine di razza pezzata rossa valdostana, in alpeggio d'estate, con fieno solo valdostano d'inverno. La loro fontina è esemplare, ma fanno anche altri formaggi, freschi e stagionati.
Da provare: il particolare «Gratin», una toma stagionata a pasta dura, ottima a scaglie o da grattugia.
chezduclos.com

LIGURIA

16. A Butiega
Corniglia (SP)
Simone continua l'attività di suo padre nella bottega più antica del paese, offrendo una varietà di prodotti locali e nazionali: vini delle Cinque Terre, olio extravergine di oliva ligure e prodotti caseari locali.
Da provare: il pesto con basilico di Pra' e la caponata.
Tel. 0187812292

17. Drogheria Torielli
Genova
Bottega dal fascino fin de siècle che dal 1930 offre ai genovesi spezie, oltre 250 tipi di tè e caffè tostato e macinato in loco.
Tel. 0102468359

18. Parla come mangi
Rapallo (GE)
«Giacimento» gastronomico dove primeggiano i prodotti liguri, divulgati con corsi, degustazioni, tour. **Da provare:** il pesto, i vini della regione e quelli naturali.
Curiosità: il Pesto Show, preparazione dal vivo al mortaio e assaggi sulla focaccia appena sfornata.
parlacomemangi.com

19. Seghezzo
Santa Margherita Ligure (GE)
Storica drogheria a conduzione familiare attiva da oltre cento anni. Vasta selezione di prodotti gastronomici italiani e internazionali: dai salumi ai formaggi, dai sughi ai dolciumi. **Da provare:** caramelle, praline, cioccolatini sfusi, come una volta. **Curiosità:** il negozio ha iniziato come venditore di legna e carbone.
seghezzo.com

20. Azienda Agricola Calcagno Paolo Boutique
Varazze (SV)
È attiva da tre generazioni sulle colline liguri e ha un punto vendita in paese. Producono ortaggi, basilico e olio extravergine di oliva. In più hanno tanti prodotti tipici liguri. **Da provare:** il pesto genovese tradizionale e senza aglio e il basilico Dop.
calcagnopesto.it

LOMBARDIA

21. Lavéc
Lanzada (SO)
Il lavéc è la pentola in pietra ollare tipica della Valtellina. Erede di cinque generazioni di laveggiai, Nicola ha riscoperto il mestiere del padre e dei suoi predecessori ed è tornato a modellare la pietra al tornio per creare pentole, piastre e oggetti. E per preservare la tradizione.
lavec.it

22. Belladentro
Milano
Missione recupero: in questo negozio troverete i prodotti ortofrutticoli che non possono andare nella grande distribuzione perché «non sono belli da vedere», ma buoni, e che altrimenti andrebbero sprecati.
belladentro.org

15

23. Caseificio Fiordilatte
Milano
Mini caseificio artigianale di specialità a pasta filata: mozzarella fiordilatte, mozzarella di bufala, scamorza, caciocavallo, ricotta, stracciatella, burrata. Ogni giorno si lavora latte crudo vaccino o di bufala da allevamenti lombardi. **Da provare:** le mozzarelle appena fatte.
fiordilattemilano.it

24. Galli Confetteria
Milano
Dal 1911, è un'istituzione a Milano, iscritta all'Albo delle Botteghe Storiche e gestita ancora dalla stessa famiglia; marroni canditi, boeri, praline di cioccolato e pasta di mandorle sono fatti a mano secondo le ricette del fondatore.
Da provare: i marron glacé, i boeri e gli alchechengi. *giovannigalli.com*

25. Grissinificio Edelweiss
Milano
L'aspetto datato del negozio di quartiere non deve ingannare. Qui si sfornano tutti i giorni i migliori grissini della città. **Da provare:** quelli sottili e croccanti con granelli sale (non si smetterebbe mai di mangiarli).
Tel. 0270630084

26. Macelleria Sirtori
Milano
È stata aperta dalla famiglia Sirtori nel quartiere cinese negli anni Cinquanta e oggi è un esempio di contaminazione culturale dei più riusciti: da quasi un anno di proprietà del giovane imprenditore Agie Zhou, oltre alle carni da sempre garantite da Sirtori, offre preparazioni di gastronomia come tartare e mondeghili ma anche spaghetti «Tieban» con uova e verdure, ravioli al vapore e uno spiedo di manzo «Via della Seta». **Curiosità:** salsiccia e «prosciutto» di manzo della tradizione cinese realizzati con materie prime italiane.
Tel. 02342482

27. Raviolificio Colnaghi
Milano
In questo piccolo laboratorio trovate tortellini e ravioli di giornata con ripieni che variano in base alla stagione. Poi tagliatelle, trofie e altre paste e sughi freschi, e qualche prodotto di alta gastronomia.
Da provare: i ravioli di zucca alla mantovana e quelli di borragine, e il pesto della casa.
raviolificiocolnaghi.com →

28. Re della Baita Milano
Fabio e Lory sono da trent'anni in cerca di formaggi e salumi di minuscoli produttori in giro per l'Italia (ma anche in Francia e in Svizzera). **Da provare:** il Bettelmatt, rarità dagli alpeggi estivi ossolani, il prosciutto crudo di maiale nero, dolce e quasi «fondente», il pecorino di Amatrice affinato nel miele. **Curiosità:** Fabio prepara dei formaggini di capra farciti di confetture (sempre fatte da loro) e glassati di cioccolato fondente. *Tel. 023319651*

29. Ortofrutticola Monzese Monza (MB)
Il loro slogan dice tutto: «Dalle montagne del Trentino al mare della Sicilia attraversando lo stivale con particolare attenzione ai prodotti a km 0». Dal banco al mercato, dove sono presenti in vari punti della zona brianzola, al punto vendita: questa l'evoluzione degli ultimi 50 anni. *ortofrutticolamonzese.it*

30. Drogheria Cirla Monza (MB)
Già dalle vetrine emana un respiro vintage. All'interno c'è di tutto, si fa fatica a trovare un angolo libero: dalle caramelle ai detersivi, dalle candele al cioccolato. Dal 1963, qui si trovano prodotti scelti seguendo la tradizione e dando un'occhiata al futuro. *drogheriacirla.it*

31. Bottega Fratelli Ciapponi Morbegno (SO)
Drogheria attiva dal 1883 dove i fratelli Ciapponi tramandano nel tempo le regole artigianali di conservazione e di invecchiamento dei prodotti. Le cantine retrostanti custodiscono Bitto invecchiato fino a dieci anni, salumi valtellinesi, vini pregiati e grappe. **Da provare:** il Bitto. *ciapponi.com*

32. Il Forno delle Bontà Palazzago (BG)
Panificio, pasticceria e alimentari fondato nel 1958. Grande varietà di prodotti da forno con lievito madre, integrali, di farro, di segale. **Da provare:** il Nativo con grani antichi autoctoni Siciliani e il Pan Ghiotto. **Curiosità:** c'è un angolo gastronomia, con piatti preparati da loro. *ilfornodellebonta.com*

VENETO

33. Enogastronomia Baggio Bassano del Grappa (VI)
Menzione speciale per la cantina, degno pendant delle specialità gastronomiche venete e oltre, con duemila etichette di vini dall'Italia e dal mondo, Champagne, rum, whisky e Armagnac millesimati. Una bottiglia consigliata da Antonio e Alessandro Baggio, entrambi sommelier, riserva sempre delle sorprese. **Da provare:** la sopressa e il salame vicentini, e l'Asiago Dop stravecchio «ubriaco» al Torcolato, il vino passito delle colline di Breganze. *baggioenogastronomia.it*

34. Pomodoro Cucina in Bottega Bassano del Grappa (VI)
Dalla pasta al cioccolato, dall'olio alle confetture, hanno tanti prodotti di piccoli artigiani che trasformano materie prime presidio Slow Food, secondo i principi della tradizione e dell'etica sostenibile. **Da provare:** il Vezzena, formaggio vaccino d'alpeggio, stagionato tre anni. Hanno anche il prosciutto cotto San Giovanni, prodotto manualmente all'antica, senza conservanti e cotto «fuori stampo». **Curiosità:** i corsi di degustazione di vino, formaggi, birra. *pomodorocucinainbottega.it*

35. Famiglia Gastaldello Marostica (VI)
Storicamente chiamata «Premiata Casa del Parmigiano» è stata fondata dalla famiglia Gastaldello nel 1969. Bottega nel Vicentino con formaggi pregiati, salumi artigianali e specialità tipiche venete. *famigliagastaldello.it*

36. El Forno a Legna Mira (VE)
Precursore del biologico, Claudio apre il forno con la compagna Monica nel 1990. Qui trovate panificati cotti a legna, a lievitazione naturale con farine biologiche e macinate a pietra. **Da provare:** pane integrale al sesamo e pane al miglio. *elfornoalegna.it*

37. Antica Drogheria Caberlotto Padova e Mestre (VE)
È aperta dagli anni Trenta e oggi conserva una rassicurante atmosfera retrò e offre una vastissima selezione di spezie, tè, infusi, caffè e prelibatezze gastronomiche. **Da provare:** le spezie e il caffè. *caberlotto.it*

32

38. Forno Pasticceria Pellegrini Rovigo
Da generazioni è gestito con passione dalla famiglia Pellegrini che produce panificati, pasticceria, piccola gastronomia e pasta fresca. **Da provare:** il pane di grani antichi a lievitazione naturale, la veneziana, il ciambellone fichi e noci. *Tel. 0425090085*

39. Baccalà Veneto Venezia
Mantecato «leggero» con acqua di cottura e olio, senza latte né farina; alla vicentina; in umido; conso, cioè in insalata condito con un'emulsione al limone e prezzemolo. Anche in scatoletta. Lo preparano così, insieme a molte altri mangiari veneziani, Paolo e i suoi figli Edoardo e Lorenzo. *baccalaveneto.com*

40. i&s Farm Il Biologico di Sant'Erasmo Venezia
Ha il negozio a Cannaregio e gli orti sull'isola di Sant'Erasmo questa azienda agricola biologica che produce verdure, frutta e conserve. **Da provare:** adesso radicchi e cavoli, poi il celebre carciofo violetto di Sant'Erasmo e in primavera le castraure, i suoi teneri germogli, squisiti crudi; piselli e fagiolini. **Curiosità:** organizzano visite, anche in bici, nell'incantevole campagna lagunare di Sant'Erasmo. *iesfarm.it*

41. Drogheria Mascari Venezia
Dal 1946 spezie, tè, erbe, dolci, vini, liquori e molto altro. Le vetrine coloratissime che evocano un oriente misterioso e profumato, fanno pensare all'antica gloria commerciale della Serenissima. **Da provare:** le spezie, la frutta secca (tra cui i pinoli di Pisa), i vini naturali. **Curiosità:** sono gli unici «spezieri» rimasti nella Calle degli Spezieri. *Tel. 0415229762*

TRENTINO ALTO ADIGE

42. Speck Haus Egna (BZ)
Nel regno del gusto altoatesino si potrà spaziare tra diverse tipologie di speck: da quello tradizionale Igp allo speck ai fiori di montagna, al Bauernspeck

preparato solo con suini allevati nei masi. Ottimi anche i formaggi di malga, i canederli allo speck, il salame di cervo. **Da provare:** il filetto di speck e il fiocco di speck alle erbe alpine.
speckhaus.it

43. Panificio Moderno
Isera (TN)
Fondato nel 1987, il panificio è a conduzione familiare. L'attenzione all'etica, all'ambiente e alle relazioni nella filiera è fondamentale. Il pane è al centro, intorno dolci e caffetteria. **Curiosità:** sfornano ogni giorno pani di tipi diversi.
panificiomoderno.net

44. Pizzicagnolo di Guerino Gramola
Mezzolombardo (TN)
Prodotti trentini unici e altre rarità nazionali. Il negozio è famoso per il suo «museo di gusto e sapori», ovvero vaschette già porzionate di grandi formaggi della zona. **Da provare:** il formaggio Dolomiti di malga stagionato e i panini a fantasia di Guerino con farciture come lo «speck del pastore» di alta quota (su cui viene lasciato più grasso rispetto allo speck tradizionale) e i Kaminwurzen, salsicce di selvaggina affumicate. **Curiosità:** le storie di Guerino sugli incontri con i produttori e sui prodotti.
Tel. 0461606189

45. Meatery
Valdaora di Mezzo (BZ)
Macelleria a km 0 che sperimenta l'affumicatura (nel whisky, nella cenere...) ed è molto attenta al packaging sostenibile (contenitori ermetici riutilizzabili). **Da provare:** lo speck. **Curiosità:** un distributore automatico fuori del negozio per rifornirsi quando la macelleria è chiusa.
meatery.eu

FRIULI VENEZIA GIULIA

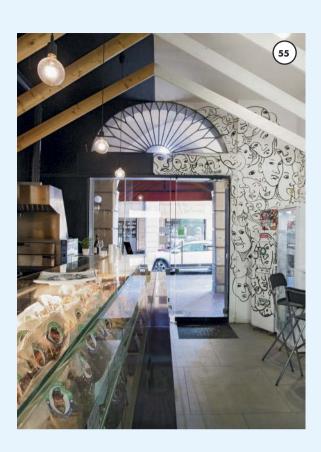
46. Scubla Antica Drogheria
Cividale del Friuli (UD)
Varcata la soglia si entra in un mondo lento e gentile che offre una vasta scelta di spezie, tè, formaggi, caffè e vini del Friuli. **Curiosità:** Moreno, il proprietario, è un cantastorie.
Tel. 0432731995

47. Alimentari Tomadin
Cormons (GO)
Da quarant'anni la vetrina dei prodotti e dei vini del Collio. **Da provare:** l'eccellente prosciutto crudo friulano D'Osvaldo, dolce o affumicato; il frico, tortino di formaggio fuso con patate biologico o alla pancetta; l'olio extravergine di oliva Ecco, da olive dei Colli Orientali del Friuli; la loro gubana «Antica ricetta», il dolce farcito con frutta secca delle Valli del Natisone. **Curiosità:** il Rollshinken, prosciutto cotto arrotolato tipico di Praga.
alimentaritomadin.com

48. La salumeria di Elena Debiasi **Trieste**
Un piccolo negozio dove si trova di tutto dalla pasta, ai salumi, al cioccolato delle migliori produzioni italiane. Chiedete a Elena, la proprietaria, per orientarvi nella scelta dei formaggi e dei salumi della regione. **Da provare:** salumi di oca e anatra e l'olio extravergine di oliva istriano di Mate Vekić.
lasalumeria.eu

49. Pasticceria Panetteria Jerian
Trieste
Da quattro generazioni impegnati nella selezione di materie prime di alta qualità, come le farine biologiche protagoniste di dolci, pane e altri prodotti da forno. **Da provare:** il pane biologico; e poi i dolci triestini, specialmente la pinza, la putizza e il presnitz.
jerian.it

50. SET
Trieste
Ovvero Sapori Eccellenti del Territorio. Nel centro della città, un curato compendio delle piccole produzioni artigianali e vinicole da tutto il Friuli-Venezia Giulia. **Da provare:** i formaggi e il pane. Da consumare sul posto, panini, toast, insalate e piatti creativi con i prodotti in vendita.
set-trieste.com

51. Panificio Pan dal DES
Udine
I pani, le focacce, le pizze e le torte salate del Distretto di Economia Solidale, bottega di quartiere con prezzi davvero popolari, sono il punto di arrivo di una filiera molto corta che lavora farine (ottime le integrali) e altre materie prime di aziende agricole dei dintorni. **Da provare:** la focaccia e la torta salata farcite con le verdure. **Curiosità:** vendono anche frutta e ortaggi di giornata dei loro fornitori. *Tel. 0432614822*

55

EMILIA-ROMAGNA

52. Antica Aguzzeria del Cavallo
Bologna
Uno dei casalinghi più antichi e ben forniti di Bologna. Dal 1783 ha saputo stare al passo con i tempi: oltre all'affilatura e alla vendita di coltelli, fornisce articoli sempre più ricercati per la cucina, la casa e il tempo libero. **Da provare:** gli attrezzi per fare la pasta.
aguzzeriadelcavallo.it

53. Bottega Ranocchi
Bologna
Ranocchi 1972, inizialmente polleria, offre oggi una proposta gastronomica completa, dalle carni e salumi, alle paste fresche al ripieno dei tortellini pronto all'uso. **Da provare:** la salsiccia matta toscoemiliana, il formaggio di fossa di Sogliano. **Curiosità:** accanto all'ingresso c'è una targa. Ricorda l'Arte dei Salaroli e la «sopraffina» mortadella che «...fece grande nel mondo il mito di Bologna "La Grassa"».
ranocchi1972.com

54. Drogheria della Pioggia
Bologna
Sotto i portici da oltre cinquecento anni, è un monumento cittadino con scaffali alti pieni di bottiglie, scatole e barattoli di canditi, cioccolatini, chicche come la liquirizia salata... e poi ci sono le spezie. **Curiosità:** qui si trovano tutti gli ingredienti per preparare il Certosino, la tipica, massiccia ciambella speziata natalizia.
Tel. 051223754

55. Forno Brisa
Bologna
Panificio contemporaneo molto «allargato»: le farine usate per il pane, le pizze e i dolci provengono da cereali coltivati da loro in Abruzzo; producono cioccolato; tostano «specialty coffee»; vendono vini naturali. **Da provare:** tutte le pizze.
fornobrisa.it

56. Paolo Atti & Figli
Bologna
Un'istituzione dal 1868, oggi guidata dalla quarta generazione della famiglia, per tutte le specialità bolognesi. **Da non perdere:** i tortellini e il loro Certosino.
paoloatti.com

57. La Dispensa di Romagna
Cervia (RA) e Cesenatico (FC)
Il sale dolce di Cervia in tante varianti aromatiche, il Sangiovese, →

gli aceti, l'olio, le conserve di frutta e verdura, i condimenti... Tutto è raccolto con molta cura dal simpatico Emanuele da artigiani romagnoli. **Da provare:** i sali, le piadine e le conserve di pesce di Comacchio. **Curiosità:** hanno anche ceramiche e libri. *ladispensadiromagna.it*

58. Cappelletti e Bongiovanni
Dovadola (FC)
È un panificio che utilizza farine da grani antichi e altre materie prime biologiche a filiera corta adottando lavorazioni manuali tradizionali. **Da provare:** il pane montanaro ai grani antichi, anche in versione integrale, e le fantasiose focacce. Ottimi i pani senza glutine di grano saraceno, quinoa e riso. *nelnomedelpane.it*

59. Bottega
Forlì (FC)
Premiata per aver detto no alla plastica, vende tutto sfuso: grani, cereali, pasta fresca, cioccolato... salumi e ortaggi di piccoli produttori locali. **Da provare:** cappelletti, passatelli, cappellacci, panettoni artigianali. **Curiosità:** la pasta fresca viene preparata nel laboratorio a vista. *Tel. 3713781605*

60. Salumeria Hosteria Giusti
Modena
Da oltre 30 anni la famiglia Giusti seleziona solo piccoli artigiani. La bottega offre salumi, una vasta selezione di formaggi, aceti balsamici, un'ottima selezione di olio extravergine di oliva, pasta fresca fatta in casa. **Da provare:** i loro condimenti balsamici e la pasta fresca. *hosteriagiusti.it*

61. Il Forno di Calzolari
Monghidoro (BO)
Sull'Appennino tosco-emiliano dal 1956, è un laboratorio esemplare per la panificazione e i dolci da forno che utilizza farine biologiche e il loro lievito madre, che hanno chiamato «Gino». **Da provare:** pane di grano duro e antico impastato con il «Semolone», ovvero una farina mista macinata a pietra. La focaccia con i broccoli e la spalla cotta. **Curiosità:** sono presenti anche a Bologna, al Mercato di Mezzo e a Fico. *fornocalzolari.it*

45

62. Salumeria Garibaldi
Parma
Rinomata per la sua selezione di Prosciutto di Parma, Culatello di Zibello, Salame di Felino, Parmigiano Reggiano, funghi Porcini di Borgotaro e altro. **Da provare:** tutti i salumi. *salumeriagaribaldi.com*

63. Macelleria Maini
Pianello Val Tidone (PC)
Carne bovina di altissima qualità dal macello di proprietà e salumi di loro produzione: coppa, salame e pancetta. **Da provare:** la Coppa Piacentina Dop con stagionatura di oltre un anno. *Tel. 0523998838*

64. Drogheria Roteglia
Sassuolo (MO)
Dal 1848 caffè macinato al momento, prodotti regionali e soprattutto liquori fatti in casa. **Da provare:** nocino, sassuolino e vermut con ricette storiche. **Curiosità:** tra gli scaffali e i cassetti d'epoca si può trovare di tutto, dai detersivi a installazioni di arte contemporanea. *Tel. 0536881049*

TOSCANA

65. C.Bio **Firenze**
Una bottega-mercato aperta sette anni fa dallo chef Fabio Picchi, oggi gestita dal Panificio Toscano che promuove la biodiversità lavorando con filiere locali. Frutta e verdura, conserve, gastronomia, laboratorio di pane e dolci tipici (castagnaccio compreso). Sono presenti al mercato di Sant'Antonio con una macelleria con carni mugellane e chianine biologiche, uova e banco gastronomia. **Curiosità:** coltivano anche piante da frutto antiche e aromatiche con semi non ibridi. *cbio.it*

66. La Cacioteca **Lucca**
Formaggi a latte crudo lucchesi, toscani e nazionali di produzioni biologiche. Si può trovare anche il prosciutto di Cinta Senese. **Da provare:** i pecorini toscani di tutti i tipi. *Tel. 0583496346*

67. Bacci 1925 Macellai
Montignoso (MS)
Nell'entroterra della Versilia la famiglia Bacci propone carne, salumi toscani e specialità locali. **Da provare:** il lardo e le mortadella nostrali. **Curiosità:** Margherita ha creato La Sosta, un locale dove si fa l'aperitivo con i prodotti della macelleria e i vini di piccoli produttori della zona. *@lasostadeibacci*

68. Savigni
Pavana (PT)
Macelleria e salumeria biologici da sempre con allevamento attento al benessere degli animali. **Da provare:** la salsiccia passita con suino di Cinta Senese. *shop.savigni.com*

69. Saporito – A Taste of Italy
Quarrata (PT)
Un forno che risale al 1911 e che nel 2016 Alessandro e Massimiliano hanno trasformato in un locale dove convivono panificazione tradizionale, pasticceria, prodotti locali e un banco bar. **Da provare:** il pane toscano Dop a lievitazione naturale con farina di frumento tenera toscano di tipo 0. Imperdibili la schiacciata toscana e le pizze, in particolare quella con impasto integrale ai semi. *sapori.to.it*

70. Panificio Santa Cruz
Santa Croce sull'Arno (PI)
Panificio artigianale, fondato sui valori della trasparenza e sostenibilità del pane. Gestione familiare da generazioni. Si trovano focacce e dolci tradizionali toscani. **Da provare:** la schiacciata e il pane toscano. *Tel. 3473444031*

MARCHE

71. La Bottegola di Cinciripini Raimondo
Campolungo (AP)
Da tre generazioni specialità regionali e nazionali, specialmente formaggi, salumi, vini e distillati. **Da provare:** i formaggi dei Monti Sibillini di pecora a latte crudo fino a 24 mesi di stagionatura, anche da grattuggiare sulle paste tipiche come la Gricia e l'Amatriciana; formaggi ovini dei Monti della Laga e il Pecorino di Farindola a latte crudo. Da bere, il tipico distillato di Anice verde di Castignano, presidio Slow Food. *Tel. 0736814059*

UMBRIA

72. Forno Pizzoni dal 1935
Foligno (PG)
Panificio ma anche pasticceria e bottega con prodotti della zona e bar, apprezzato per i suoi prodotti da forno con farine selezionate a lievitazione naturale. Un punto di sosta dall'ora della colazione fino all'aperitivo. **Da provare:** il pane di segale. *Tel. 0742350322*

73. Antica Spezieria e Drogheria Eredi Bavicchi
Perugia
Il pezzo forte sono i legumi, a cominciare dai grandi sacchi che campeggiano nel negozio,

aperto nel 1897 e da oltre quarant'anni guidato dal simpatico Antonio Galli: oltre cinquanta varietà, dall'Umbria e dal resto dell'Italia. Poi le spezie, il cioccolato e i dolciumi. **Da provare:** la burrosa e multicolore fagiolina del Trasimeno, che è anche presidio Slow Food, l'ottimo olio extravergine di oliva umbro. **Curiosità:** il liquore alle erbe preparato su ricetta della casa. *Tel. 0755722633*

74. Forno Vantaggi
Strettura di Spoleto (PG)
La fermentazione naturale degli impasti e la cottura nel forno a legna consentono di mantenere la morbidezza del pane per giorni. Varietà di pani, dolci come l'attorta umbra, un rotolo di sfoglia farcita con mele e frutta secca. **Da provare:** il pane di Strettura con farina di grano tenero di varietà antiche, che deve all'acqua della zona la sua particolare bontà. *fornovantaggi.it*

LAZIO

75. Beppe e i suoi formaggi
Roma
Allevatore e casaro, Beppe Giovale offre nel Ghetto della capitale, da un bancone spettacolare, i suoi quaranta formaggi di vacca, capra e pecora, tutti a latte crudo, da animali al pascolo sulle Alpi tra Italia e Francia. Da degustare anche in loco, magari con un vino naturale. **Da provare:** il Giallina, vaccino stagionato a pasta dura da latte del pascolo estivo, che ricorda un po' il grana; speciale il loro burro. *Tel. 0668192210*

76. Castroni Roma 1932
Roma
Iconica drogheria che in un'atmosfera accogliente d'altri tempi propone una vasta gamma di caffè, tè, cioccolato, spezie e liquori. **Da provare:** la selezione di caffè. *castronicoladirienzo.com*

77. Roscioli
Roma
In quattro generazioni il panificio delle origini è diventato una salumeria con cucina ed enoteca in grande stile. Un riferimento in città dove troverete tutto. *salumeriaroscioli.com*

78. Gastronomia Alessandrelli
Tarquinia (VT)
È il posto giusto per conoscere la Tuscia gastronomica. Dal 1938, salumi di produzione propria tipici del Viterbese, con carne da allevamenti locali. **Da provare:** la porchetta viterbese e susianella. **Curiosità:** si possono fare degustazioni sul posto, accompagnate con vini scelti da una cantina con migliaia di etichette. *alessandrellishop.it*

ABRUZZO

79. Piccola Salumeria enocacioteca Chieti (CH)
Guidata da diciassette anni con passione da marito e moglie, ricerca e seleziona piccoli produttori, soprattutto della regione. **Da provare:** oltre al formaggio canestrato, le salamelle aquilane e la cicolana di fegato, un salame di consistenza morbida, con poco peperoncino a forma di ferro di cavallo. *Tel. 0871401951*

80. Salumeria Lalli
Francavilla al Mare (CH)
Aperta nel 1976 come Boutique del Salume e ribattezzata così nel 1985. **Da provare:** l'aquilano, il saporito salame del capoluogo abruzzese, dalla caratteristica forma quasi rettangolare assunta durante la stagionatura, che avviene tra due assi di legno. *salumerialalli.it*

81. Il Tempio del Gusto
Guardiagrele (CH)
Nata dall'amore della famiglia Zulli per le specialità della loro terra, dal 1942 è un tripudio di formaggi, salumi, conserve e vini abruzzesi. **Da provare:** il pecorino stagionato in grotta e la ventricina di Guilmi, un salume speziato e piccante che una volta veniva insaccato nel ventre del maiale. *iltempiodelgusto.it*

82. Soldo di Cacio
Sulmona (AQ)
Offre formaggi e salumi tipici della tradizione abruzzese come il Pecorino di Farindola e il Canestrato di Calascio, la ventricina del Vastese e la mortadella di Campotosto. **Da provare:** l'aglio rosso di Sulmona e i suoi germogli (chiamati talli) sott'olio, paste di grani antichi, vini e liquori. *soldodicacio.it*

95

MOLISE

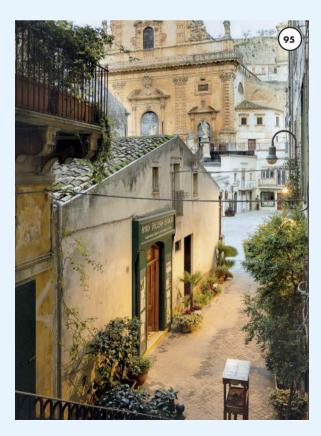
83. Trotta Sapori
Capracotta (IS)
Nell'Alto Molise, in un laboratorio a quota 1421 metri nel mezzo dell'Appennino, l'azienda familiare Trotta è specializzata nella scelta e nella stagionatura di caciocavallo, pecorino, prosciutto, soppressate... tutto soltanto da produttori molisani. **Da provare:** il caciocavallo maggengo e le lenticchie di Capracotta, varietà antica che si coltiva solo in alta montagna. *trottasapori.it*

CAMPANIA

84. Sciccheria
Eboli (SA)
Salumeria e macelleria nel cuore del Salernitano che da oltre quattro generazioni offre carne fresca e trasformata: tipica quella di bufalo che proviene da storici allevamenti cilentani. **Da provare:** soppressata, salame e bresaola di bufalo, anche sul posto nella sala degustazioni. *sciccheria.it*

85. Vivone Eboli (SA)
In un ambiente dal design contemporaneo la varietà e la quantità dei prodotti disponibili, tale dopo anni di ricerca sul campo, incanta al primo sguardo. Sapori campani, per prima cosa, poi c'è (quasi) tutto quel che può venire in mente: oltre al banco del fresco, spezie, condimenti, conserve, cioccolato, pasta secca e una ricca proposta di etichette di vino. *Tel. 0828 364724*

86. Caseificio Bianco Latte
Marina di Casal Velino (SA)
Entusiasmo e competenza sono gli ingredienti che usano in questo caseificio per produrre i formaggi freschi e stagionati locali. **Da provare:** la ricotta di bufala è imperdibile, poi mozzarella, trecce e caciocavallo. *Tel. 097462291*

87. Campania Mia Napoli
Le linee guida sono il biologico, le piccole produzioni e la difesa delle pratiche agricole che non danneggiano l'ambiente. Tutto quello che si trova in questo emporio (olio, vino, salumi, formaggi...) è stato selezionato avendo ben chiari in mente questi principi. *campaniamia.it* →

88. Alimentari Guida
Pozzuoli (NA)
Storica salumeria della città che si distingue per la vasta offerta di prodotti campani come formaggi, salumi, carni e vini ai quali si affianca la selezione di frutta e verdura: solo di stagione, solo di produttori locali.
Tel. 0815261361

89. DANIcoop
Sarno (Sa)
È il negozio per la vendita diretta della DANIcoop Società Cooperativa Agricola, nata nel 1991 grazie a un gruppo di contadini che volevano dare maggior valore al loro lavoro, in particolare alla coltivazione del Pomodoro San Marzano Dop. Oggi i soci sono circa 60 e nello spaccio a km 0 ogni giorno si trovano frutta e verdura appena colti. **Da provare:** ovviamente il pomodoro San Marzano in tutte le sue declinazioni.
gustarosso.it

PUGLIA

90. Panificio Di Gesù
Altamura (BA)
È da cinque generazioni che questa famiglia panifica e vende prodotti da forno artigianali pugliesi come focacce, biscotti, taralli. Il prodotto di eccellenza è il famoso pane di Altamura preparato solo con semola rimacinata di grano duro, lievito madre, acqua e sale. Durevole, digeribile e riconoscibile dalla forma accavallata detta «sckuanéte» o bassa «a cappidde de prévete».
digesu.it

91. Passalorto
Lecce
Tutto ciò che di buono e di etico ha da offrire il Salento: frutta e verdura biologiche, olio extravergine di oliva, vini, specialità artigianali dai formaggi ovini tipici alle carni e salumi. **Da provare:** le uova delle galline allevate all'aperto, salvate da allevamenti intensivi. *passalorto.it*

BASILICATA

92. Latteria Salvia
Tito (PZ)
Dai primi formaggi prodotti dalla signora Maria a partire dal 1965 agli stabilimenti moderni. La qualità e le grotte in cui avviene la stagionatura sono rimaste le stesse. Il latte crudo di montagna viene lavorato quotidianamente per produrre una vastissima gamma di formaggi.
Da provare: tutto, dalla burrata alla treccia salata passando per caciocavallo podolico, manteca, provole silane...
latteriasalvia.it

CALABRIA

93. Sapiri e Sapuri
Gerace (RC)
Bottega con origini familiari negli anni Settanta, che celebra il meglio della regione. Mario collabora strettamente con piccole aziende del posto per garantire l'autenticità dei prodotti e del viaggio del gusto attraverso questa regione.
Da provare: confettura extra di cipolle.
Tel. 3279466372

94. Enogastronomia Lorenzo
Tropea (VV)
La più antica bottega della cittadina, attiva dal 1905. Vasta selezione di prodotti calabresi di alta qualità, tra cui salumi, olio extravergine di oliva e conserve.
Da provare: panini con la 'nduja e il Capocollo Dop.
glorialorenzo.wixsite.com/ enoglorenzotropea

SICILIA

95. Antica Dolceria Bonajuto
Modica (RG)
Istituzione artigianale siciliana, rinomata per la sua produzione tradizionale di cioccolato secondo la ricetta azteca. Fondata nel 1880, è gestita dalla famiglia Bonajuto da generazioni. **Da provare:** tavolette di cioccolato artigianale con il pistacchio e l'arancia.
bonajuto.it

96. Ditta Prezzemolo Bartolomeo
Palermo
Tutto il cibo che si vuole nel centro della città: formaggi, salumi, ortofrutta, vini dalla Sicilia e dal mondo. Il banco dei formaggi, in particolare, merita una sosta attenta. **Da provare:** dolci, pesti e conserve siciliane.
Tel. 091585048

97. Dal 1926 a' Putia de' Perivancu
Viagrande (CT)
È una bottega rustica e allegra dove da quasi un secolo la famiglia Perivancu raccoglie sull'Isola ogni bendidio: salumi, pesti e condimenti, frutta e verdura fresca e in conserva, paste e farine, confetture, canditi, frutta secca, legumi.
Tel. 0957894698

SARDEGNA

98. Sapori di Sardegna
Cagliari
Bottegai da cinquant'anni anni con un'offerta di cibo proveniente da piccole produzioni artigianali. Vasta selezione di prodotti tipici sardi, dall'olio extravergine di oliva ai formaggi, ai dolci.
Da provare: tutte le varietà di pecorino (e non sono poche!), la bottarga e il torrone di Tonara.
saborescagliari.com

99. Panificio Porta dal 1918
Gonnosfanadiga (SU)
Dal 1918 si tramanda l'arte del pane da quattro generazioni, con pizze, pane, pasta, dolci e prodotti da forno artigianali. Hanno stilato la loro carta del pane che raccoglie quelli più tradizionali (così che non vadano persi): coccoi, di semola di grano duro, moddizzosu, il pane del contadino che dura più di una settimana, civraxu, il pane del popolo sardo fatto di farina fiore.
porta1918.it

100. Alimentari Mangatia
Sassari
La bottega, che è nata come salumeria nel 1922, con il tempo ha aggiunto tanti prodotti tipici sardi e nazionali. Oggi è Pinuccio a mandare avanti il negozio, supportato dal padre Baingio.
Da provare: il pecorino di Osilo, presidio Slow Food, la salsiccia di Ittiri, la s'aranzada, il dolce nuorese a base di scorzette di arancia candite.
mangatiasassari.it

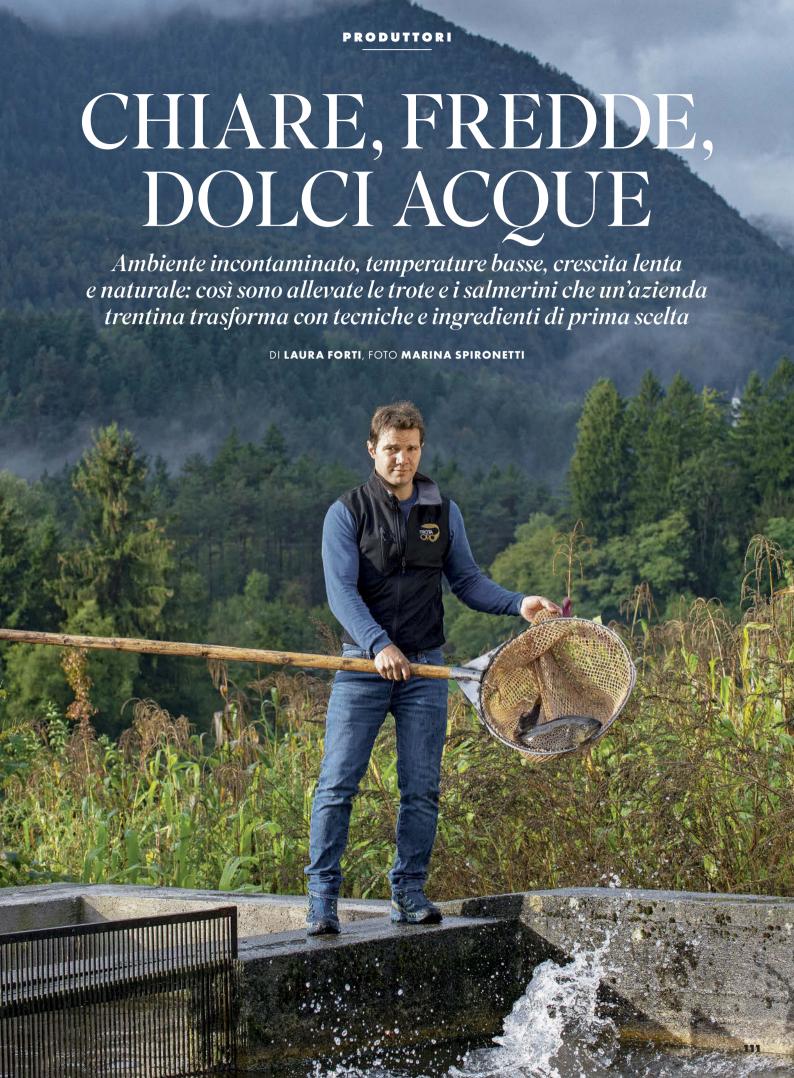
A CURA DI
LODOVICA BO

Inquadrate il QR code per altri suggerimenti sul nostro sito.

Nella pagina accanto, Daniele Leonardi, alla guida dell'azienda Trota Oro, pesca da una delle vasche; tra i loro prodotti ci sono anche le deliziose uova di trota.

CHIARE, FREDDE, DOLCI ACQUE

Ambiente incontaminato, temperature basse, crescita lenta e naturale: così sono allevate le trote e i salmerini che un'azienda trentina trasforma con tecniche e ingredienti di prima scelta

DI **LAURA FORTI**, FOTO **MARINA SPIRONETTI**

Capita spesso che il pesce di acqua dolce sia un po' sottovalutato rispetto a quello di mare. Ed è un peccato, perché nei fiumi e nei laghi italiani si trovano specie che, se trattate con le giuste attenzioni, diventano cibo prelibato. Proprio il desiderio di portare in auge questi pesci è ciò che appassiona Daniele Leonardi, alla guida con la sua famiglia dell'azienda Trota Oro, fondata a fine anni Ottanta dai suoi genitori a Preore, alle porte del Parco naturale Adamello Brenta, in Trentino. Lavorano trote, salmerini alpini e coregoni, curandoli dalla fase dell'allevamento fino alla trasformazione. «La cosa più importante, per avere un buon prodotto, è la materia prima», ci spiega Daniele che, come suo fratello e sua sorella, è cresciuto qui e fin da ragazzino ha passato le stagioni estive lavorando con la famiglia, e conosce bene ogni fase della vita e della trasformazione dei pesci.

«In Trota Oro lavoriamo esemplari allevati in acque molto fredde, figlie dei ghiacciai alpini: qui, vengono lasciati crescere, lentamente, senza alcuna forzatura alimentare, in modo che mantengano una salute perfetta e carni sode, sapide e un carattere molto legato al territorio. L'allevamento è molto naturale, dalla bassa densità al rispetto per l'ambiente. L'azienda segue da vicino gli allevamenti da cui provengono i pesci che, fino al momento della pesca, nuotano in vasche con temperatura e caratteristiche ottimali».

La qualità però non dipende solo dalla materia prima principale, ma anche da tutti gli ingredienti e le tecniche con cui essa viene trasformata. «Siamo molto attenti a cercare gli elementi migliori, per non rovinare un prodotto perfetto». Per prima cosa, allora, la sfilettattura: avviene con il metodo ikejime, giapponese, che rispetta l'animale, riducendone al massimo lo stress, per una migliore qualità dei filetti. Altre tre tecniche intervengono nella lavorazione: salatura, affumicatura e marinatura. Per la salatura si utilizzano solo sale dolce di Cervia e zucchero di canna equo e solidale; il processo, inoltre, avviene a secco (non in salamoia, né per iniezione) e a mano: «Non è automatizzabile, e per noi è la cura necessaria per garantire la massima qualità». L'affumicatura avviene con legno di faggio e fumo naturale, in tempi lenti che consentono al fumo di penetrare nella polpa in modo omogeneo e delicato. Per la marinatura, infine, si usano aceto aromatico trentino e Nosiola della Valle dei Laghi e, nuovamente, sale dolce di Cervia e zucchero di canna equo e solidale: ingredienti non troppo aggressivi, che donano aromi rispettando le caratteristiche e il sapore di trote e salmerini.

Le principali varietà trasformate da Trota Oro sono la trota iridea, che vive nei fiumi e si alleva in Trentino dalla fine dell'Ottocento, e la trota marmorata, l'unica vera autoctona delle Dolomiti; poi il salmerino alpino, tipico dei piccoli laghetti alpini, freddissimi, e il coregone, proveniente dai laghi più grandi. «Lavoriamo soprattutto per i cuochi, che apprezzano la qualità dei nostri prodotti», ci dice orgoglioso Daniele, che da poco, dopo la laurea, è interamente dedito al lavoro in azienda. I prodotti di Trota Oro, però, si trovano anche in alcuni negozi di specialità trentine e sul sito dell'azienda: oltre ai diversi filetti di pesce sottovuoto, uova e bottarga di trota, e cubetti di salmerino marinati e conservati in olio extravergine di oliva. *trotaoro.it* ■

A sinistra, trote iridee nelle vasche di Trota Oro: insieme a questi pesci, l'azienda trentina trasforma soprattutto salmerini alpini e coregoni, che vengono pescati subito prima di essere lavorati. A destra, cubetti di salmerino marinato e conservato sott'olio.

VERDURE AL SALTO
CON BUCCE CROCCANTI

SI MANGIA TUTTO!

PASTA E RAVANELLI «TOTALI»

Bucce (comprese quelle di banana), gusci, radici, foglie: invece di buttarli via, trattateli con fantasia e divertitevi con noi a marinarli e a trasformarli in chips, salse, tisane

RICETTE **MARCO MORETTO**, TESTI **FEDERICA SOLERA**
FOTO **CHIARA CADEDDU**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Piatti del riso e piatti della pasta e ravanelli nella pagina precedente **Pickles-Tableware**, forchette del riso e cucchiaio della pasta e ravanelli **Sambonet**, vassoio del polpettone **Tognana**. Vassoio e raviere delle verdure al salto nelle pagine precedenti **Galleria Radisa**.

RISO, CEREALI E BUCCIA DI BANANA

POLPETTONE DI CAVOLFIORE

CROSTATA SALATA DI ZUCCA E NOCI
CON TISANA DI GUSCI

Vassoio della torta di zucca e piattino **Le Coq porcelain** by **Ilsa**.

TORTA «DI CENTRIFUGA»

VERDURE AL SALTO CON BUCCE CROCCANTI

Consumando tutte le bucce si mantiene l'integrità nutritiva degli ortaggi e si azzera lo spreco. Se poi sono fritte, si fanno contenti i bambini: una tira l'altra, come le patatine.

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

700 g 2 melanzane
400 g 2 patate – 360 g 4-5 carote
220 g 1 peperone giallo
220 g 1 peperone rosso
160 g 1 zucchina
1 cipolla piccola
pinoli – timo – amido di mais
olio di semi – sale – pepe
olio extravergine di oliva

Sbucciate con il pelapatate tutte le verdure. Conservate le bucce in acqua fredda; quelle delle melanzane in acqua fredda acidulata.
Tagliate la polpa delle verdure a cubetti di 1 cm circa.
Pulite la cipolla, tagliatela finemente e fatela appassire in una casseruola con 5 cucchiai di olio extravergine.
Aggiungete le patate e cuocetele a fuoco vivace per 10 minuti, quindi unite le carote, lasciatele appassire, abbassate il fuoco, coprite e cuocete per altri 10 minuti.
Unite la zucchina e le melanzane, coprite e cuocete per altri 10 minuti mescolando di tanto in tanto. Infine, aggiungete i peperoni e un ciuffetto di timo tritato.
Cuocete per 4-5 minuti, aggiustate di sale e pepe.
Scolate le bucce e passatele nell'amido di mais, poi friggetele in abbondante olio di semi fino a che non saranno belle colorite e croccanti. Scolatele su carta per fritti e salate.
Servite subito con le verdure calde guarnite con pinoli tostati.

PASTA E RAVANELLI «TOTALI»

Utilizzati in ogni loro parte, radici comprese, i ravanelli, considerati di solito ben poco versatili, diventano protagonisti di un primo piatto semplicissimo ma del tutto inaspettato.

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g ditalini rigati
40 ravanelli con le foglie, più alcuni per decorare
olio extravergine di oliva
olio di semi – sale – pepe

Lavate i ravanelli senza eliminare nulla, radice compresa. Separate le foglie, tenendone da parte la metà.
Cuocete i ravanelli e metà delle foglie in acqua bollente leggermente salata per 20 minuti circa. Scolateli con una schiumarola e frullateli, se necessario aggiungendo poca acqua di cottura.
Asciugate delicatamente le restanti foglie e friggetele in olio di semi.
Scaldate la zuppa di ravanelli di nuovo sul fuoco, salate e pepate. Se risultasse troppo densa, aggiungete poca acqua di cottura dei ravanelli; al bollore cuocetevi i ditalini.
Serviteli con un filo di olio di oliva, le foglie fritte e ravanelli crudi a rondelle sottili.

RISO, CEREALI E BUCCIA DI BANANA

Raccogliete tutti i fondi di pacchetti di cereali che trovate in dispensa e cucinateli con uno degli scarti più insoliti e sorprendenti: la buccia delle banane.

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti più 10 minuti di ammollo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g riso Basmati
100 g cereali vari di recupero
100 g aceto di mele
20 g salsa di soia
2 banane
zucchero di canna – sale
aglio – finocchietto
cannella – olio di semi
olio extravergine di oliva

Lessate i cereali in acqua bollente salata e scolateli con la schiumarola conservando l'acqua.
Mettete a bagno il riso in acqua per 10 minuti, sciacquatelo per 2 o 3 volte finché l'acqua non sarà limpida; cuocetelo nell'acqua dei cereali, scolatelo e conditelo con 2 cucchiai di olio extravergine.
Sbucciate le banane e tagliatele a rondelle di circa 4-5 mm. Procedete all'essiccazione (nell'essiccatore se lo avete): stendete le rondelle ben separate su una placca ricoperta con carta forno e cuocetele in forno a 140 °C per 30-40 minuti, controllando e voltandole 1 volta. Potete anche essiccarle al sole per 24-48 ore.
In alternativa, tagliatele a cubetti piccoli e passate in padella ben calda con qualche goccia di limone per 3 minuti.

PER LE BUCCE

Preparate la marinata: mescolate l'aceto, la salsa di soia, 2 cucchiai di zucchero di canna, 2 spicchi di aglio schiacciati, 2 rametti di finocchietto tritati e 1 o 2 stecche di cannella.
Tagliate le bucce di banana a striscioline, togliete i filetti bianchi e raschiate l'interno in modo da togliere più bianco possibile. Fate marinare per 15-20 minuti a temperatura ambiente.
Scolate le bucce dalla marinata e saltatele in padella con 2 cucchiai di olio di semi e un pizzico di sale. Cuocetele per qualche minuto finché non prenderanno colore.
Toglietele dalla padella e nella stessa saltate il riso e gli altri cereali con la fiamma al massimo per 3-4 minuti.
Spegnete e mescolate i cereali con le banane e le bucce, quindi servite completando con finocchietto tritato fine.

POLPETTONE DI CAVOLFIORE

Cimette per l'impasto, foglie e coste per la salsa: un piatto a base di cavolfiore integrale.

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg cavolfiore con le foglie
800 g patate
100 g capperi sotto sale
100 g Parmigiano Reggiano Dop
3 uova – sale
pangrattato – prezzemolo
olio extravergine di oliva

PER LA SALSA

300 g foglie e coste del cavolfiore
100 g olio extravergine di oliva
senape – maggiorana – sale

Lessate le patate intere con la buccia in acqua bollente, scolatele e pelatele.
Cuocete metà del cavolfiore mondato e privato delle foglie esterne. Potete usare la stessa acqua delle patate. Scolatelo e lasciatelo intiepidire.
Frullate le patate e la metà del cavolfiore in un mixer. Mescolate tutto in una ciotola capiente con l'altra metà del cavolo crudo, tritato →

grossolanamente. Unite i capperi, le uova, il parmigiano grattugiato, 4 cucchiai di pangrattato, prezzemolo tritato, un filo di olio e sale.
Ricoprite uno stampo da plumcake (26x15 cm) con carta da forno, versatevi l'impasto, irrorate con 2 cucchiai di olio e infornate a 170 °C per 40 minuti circa.
PER LA SALSA
Sminuzzate le foglie e le coste più tenere del cavolfiore, cuocetele in acqua bollente salata finché non saranno tenere, scolatele con una schiumarola e fatele intiepidire.
Frullatele con 1 cucchiaio di senape, le foglie di un rametto di maggiorana, sale e pochissima acqua di cottura, versando l'olio a filo.
Sformate il polpettone e servitelo a fette con la salsa.

MARCO MORETTO E CHIARA DE STEFANI

Chef alla Locanda del Notaio a Pellio Intelvi (Como), Marco Moretto ne guida la cucina con mano sicura, navigando con eleganza tra semplicità e ricercatezza. Ama pescare e ha una preferenza per i risotti, che gli riescono sopraffini. Con lui, dal 2019, collabora la giovane Chiara De Stefani, ora responsabile della partita dei primi. Anche da noi ha affiancato Marco nella realizzazione di questo interessante servizio dedicato alla cucina rispettosa e senza sprechi. Un argomento al quale i due cuochi sono molto sensibili, vista anche la meticolosa ricerca delle materie prime alla base della loro cucina.

CROSTATA SALATA DI ZUCCA E NOCI CON TISANA DI GUSCI

Della zucca non si butta niente, buccia e semi compresi (sceglietela di qualità e biologica). Scoprite come usare perfino i gusci delle noci.
Impegno Medio
Tempo 2 ore e 30 minuti più 10 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
PER LA PASTA SABLÉE
250 g farina 00 – 130 g burro
10 g zucchero – 2 uova sode
PER IL RIPIENO E LA TISANA
1 kg zucca hokkaido bio
400 g noci intere – 250 g latte
35 g Grana Padano Dop
3 uova – chiodi di garofano
cardamomo – cannella
olio extravergine di oliva
limone – sale – pepe

PER LA PASTA SABLÉE
Lavorate il burro a temperatura ambiente con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso.
Passate le uova sode al setaccio, amalgamatele bene al burro, aggiungete poi la farina e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. Fatelo riposare in frigorifero per 10 ore.
PER IL RIPIENO E LA TISANA
Lavate la zucca, tagliatela a metà, svuotatela dai semi e teneteli da parte.
Tagliatela in spicchi larghi 5 cm, disponeteli in una teglia coperta con carta forno, conditeli con 2 cucchiai di olio, sale e pepe e cuoceteli a 190 °C per 15 minuti, quindi copriteli con un foglio di alluminio e cuocete per altri 40 minuti, finché non sarà ben morbida.
Pulite i semi, disponeteli in una teglia rivestita di carta da forno, salate e infornate a 180 °C per 5-10 minuti. Teneteli da parte.
Sgusciate le noci, conservando gli scarti che serviranno per la tisana. Tritatele grossolanamente.
Frullate le uova, il latte, il grana grattugiato e metà della zucca cotta, poi unite le noci, il resto della zucca a pezzetti, sale e pepe.
Stendete la pasta sablée tra due fogli di carta da forno a 2-3 mm di spessore. Con essa foderate una tortiera (ø 28 cm), versatevi il ripieno e infornate a 170 °C per 25-30 minuti.
Portate a ebollizione 3 litri di acqua, aggiungete i gusci delle noci, le spezie a piacere e scorza di limone; fate sobbollire per 3 minuti, spegnete e lasciate riposare per 5 minuti. Filtrate.
Sfornate la torta; una volta fredda sformatela e servitela con la tisana.

TORTA «DI CENTRIFUGA»

Gustate i centrifugati con un dolce preparato con gli scarti della frutta.
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

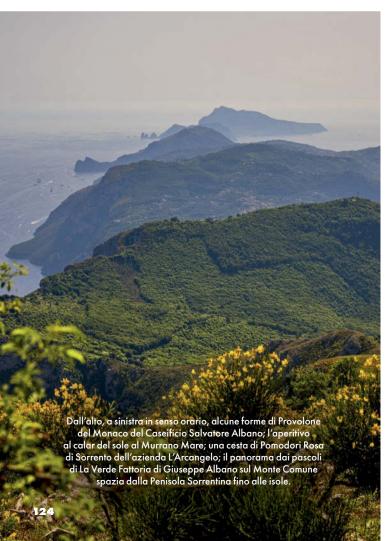
INGREDIENTI PER 6 PERSONE
PER IL CENTRIFUGATO
2 mele – 1 pera
1 arancia – 1 limone
PER LA TORTA
150 g scarti di frutta centrifugata
150 g farina 00
150 g zucchero
100 g amido di mais
100 g olio extravergine di oliva
50 g panna fresca
16 g lievito – burro
3 uova – sale
PER LA CREMA
170 g yogurt greco
100 g panna fresca
zucchero a velo
vaniglia

PER IL CENTRIFUGATO
Pelate arancia e limone al vivo, detorsolate mele e pera, mantenendo la buccia, e centrifugate tutto.
PER LA TORTA
Montate le uova e lo zucchero con un pizzico di sale in un composto spumoso e fermo. Incorporate gli scarti di frutta delicatamente, dal basso verso l'alto, poi unite a filo l'olio e la panna.
Aggiungete l'amido di mais con la farina e il lievito setacciati.
Imburrate e infarinate uno stampo (ø 20 cm), versatevi il composto e infornate a 175 °C per 50 minuti.
PER LA CREMA
Montate la panna fredda con 1 cucchiaio di zucchero a velo e i semi di ¼ di baccello di vaniglia. Mescolatela delicatamente con lo yogurt.
Sformate la torta già a temperatura ambiente e servitela con la crema.

Uno scorcio della terrazza panoramica dell'hotel NH Collection Palazzo Cinquecento: da qui si gode una delle viste più belle di Roma e si assaggiano i piatti del ristorante Grand Tour, che propone una cucina italiana e regionale, rinnovata in chiave gourmet.

CINQUE STELLE NEL CUORE DI ROMA

La fontana di Trevi, il Colosseo, la Basilica di Santa Maria Maggiore, ma anche la stazione Termini, il Palazzo delle Esposizioni e il teatro dell'Opera; NH Collection Palazzo Cinquecento è in una posizione davvero privilegiata, per un soggiorno a cinque stelle nel pieno centro di Roma. Ospitato in un elegante edificio Art Noveau, l'albergo dispone di 177 camere arredate in un elegante stile classico-moderno, dove dominano i colori neutri e i dettagli rossi e grigi. Molte di esse si affacciano sul giardino della struttura, dove sono conservati resti delle mura Serviane e delle prime mura difensive romane, risalenti al VI secolo a.C. Ma il panorama migliore si gode dalla terrazza panoramica di 600 metri al quinto piano dell'edificio, che offre vedute spettacolari sulla Città Eterna e tramonti indimenticabili. Qui, come nel ristorante al piano terra, si possono assaggiare i piatti del ristorante Grand Tour che propone ricette italiane e specialità regionali, rivisitate in ottica gourmet, con ingredienti sempre freschissimi e di stagione. Completano l'offerta, un'attrezzata area fitness per mantenersi in forma e due cocktail bar, per rilassarsi con un drink a fine giornata. La dolce vita qui è ancora più dolce.

Dall'alto, a sinistra in senso orario, alcune forme di Provolone del Monaco del Caseificio Salvatore Albano; l'aperitivo al calar del sole al Murrano Mare; una cesta di Pomodori Rosa di Sorrento dell'azienda L'Arcangelo; il panorama dai pascoli di La Verde Fattoria di Giuseppe Albano sul Monte Comune spazia dalla Penisola Sorrentina fino alle isole.

AVERE LA CAPACITÀ

DI GUARDARE LONTANO

Che non vuol dire solo perspicacia ma anche prontezza nel riconoscere e nel condividere il patrimonio di gusto di un territorio. Siamo andati a Vico Equense per scoprirlo e assaggiarlo

DI **ANGELA ODONE**, FOTO **ANDREA STRACCINI**

Il ritmo cadenzato della Circumvesuviana, le voci dei turisti che scendono a Pompei, i silenzi degli habitué della tratta. Il Vesuvio che si allontana, la Penisola Sorrentina che si avvicina, il mare lì, sempre a fianco. Se vi capita di raggiungere in treno Vico Equense, godetevi anche questa parte di viaggio. Potete scendere alla stazione a due passi dal centro della città oppure a quella di Seiano (uno dei tredici borghi che compongono il comune di Vico) e per un attimo vi sembrerà di stare sospesi nel tempo, oltre che nello spazio (il treno ferma proprio nel mezzo di un alto viadotto). Vico Equense è una città così multiforme che la cosa migliore è scoprirla girandola in compagnia di un vicano. Noi l'abbiamo fatto con Gennaro Esposito, chef solare (e illuminato) del ristorante La Torre del Saracino, due stelle Michelin, che abbiamo seguito durante le sue giornate di lavoro e di studio.

Non si può iniziare senza un caffè, così si fa tappa da Totò. Poi si va dritti in pescheria da Franco, da quasi vent'anni è il punto di riferimento per chi vuole mangiare pesce eccellente e locale; Giusy, la figlia che aiuta il papà in negozio, ci consiglia le zanchette (piccoli pesci ovali e piatti che potrebbero ricordare le sogliole) per la frittura o un centrolofo viola (*Schedophilus ovalis*), un pesce di profondità simile alla pezzogna, con carni sode e pregiate, da preparare al forno o sulla brace.

Spostandosi di poco lungo le vie del centro che si irradiano da piazza Umberto I verso il monte e verso il mare, si trovano altre tappe da non mancare: il fruttivendolo Caccioppoli, la gelateria di Salvatore Fraddanno e la Cremeria Gabriele. Tra la frutta in esposizione, la signora Camilla Cinque accoglie tutti con un grande sorriso, lo stesso con cui da tanti anni (il negozio ha aperto nel 1955) magnifica i prodotti di questo territorio così →

La Crostatina di legumi con verdure di stagione è uno dei nuovi piatti del menù del ristorante dello chef Gennaro Esposito, La Torre del Saracino. Nella pagina accanto, dall'alto in senso orario, il banco del pesce nel negozio Ittica Maestrale di Franco Di Martino, sistemato dalla figlia Giusy prima dell'arrivo dei clienti; una delle creazioni di Pizza a Metro, la storica pizzeria nel centro di Vico Equense; un piatto di crostacei e molluschi crudi al ristorante Antichi Sapori sulla collina poco dietro il paese.

Una piccola parte del ricchissimo buffet che tutti i giorni viene allestito per la colazione a Villa Ketty. Nella pagina accanto, dall'alto in senso orario, un momento del pranzo della brigata del ristorante di Gennaro Esposito, un gruppo coeso e variegato, che sprigiona energia e passione per il proprio lavoro; Camilla Cinque del negozio di frutta e verdura Caccioppoli; i Tortelli ripieni di zucchine alla Nerano, moscione vicano e salsa al Marsala in carta al ristorante La Torre del Saracino.

speciale. Salvatore Fraddanno, oltre a preparare un ottimo gelato, ha un altro merito: una mattina di diversi anni fa chiamò al telefono suo cugino chiedendogli se avesse voluto iscriversi con lui all'istituto alberghiero (lo stesso dove ha studiato anche Antonino Cannavacciuolo). Il cugino, un certo Gennaro Esposito, per fortuna accettò.

L'ingegno e la creatività dei vicani (il comune è in lizza per il riconoscimento come Città creativa dell'UNESCO) si scorgono nei posti più diversi, come nel lungo e sinuoso banco della Cremeria Gabriele: a destra trovate formaggi e salumi, a sinistra i dolci al cucchiaio, eredi dei pezzi duri di qualche decennio fa, alleggeriti e modernizzati (da non perdere la Delizia al limone), al centro le vasche del gelato premiato sulle guide con il massimo dei punteggi. Per non sprecare latte e panna il signor Gabriele negli anni Sessanta mise la sua prima macchina per il gelato dentro il caseificio e da allora queste tre anime convivono rafforzandosi a vicenda. Altri esempi sono quelli del ghiotto panino Saltimbocca da Baldino (farcito con fiordilatte e prosciutto crudo) e di Luigi Dell'Amura, detto Gigino, che nei primi anni Cinquanta inventò (e brevettò poco dopo) la pizza al metro per sfamare più persone in meno tempo. Oggi è un'istituzione locale, proprio come il Provolone del Monaco Dop. Più o meno stagionato, in qualche caso anche affinato in grotta come quello che si può acquistare o mangiare presso la gastronomia-ristorante La Tradizione di Salvatore De Gennaro, è un formaggio a pasta filata la cui lavorazione a mano assomiglia a una danza, dolce e burroso con una delicata nota piccante. La qualità è garantita dal latte delle vacche di razza Agerolese che mangiano il fieno sul Monte Comune. E vale la pena andare a vedere questi pascoli seguendo uno dei sentieri segnati del CAI che attraversano la Penisola Sorrentina, la vista a 360 gradi da Positano al Vesuvio (isole comprese) e i profumi della macchia mediterranea vi rimarranno nel cuore. →

Il sito di Vico Equense, citato per la prima volta nel I secolo nel poema epico *Punica* di Silio Italico, come ci racconta Gennaro, è lontano dagli scintillii modaioli della costiera e conserva una genuinità fatta di uomini e donne che amano la loro terra e le loro tradizioni. Assaggiate i prodotti di Rosa Russo che nella sua azienda L'Arcangelo produce un olio biologico Dop con olive Rotondella e Minucciola, bellissime uova dai gusci di colori diversi, ortaggi e legumi che rischiavano di andare persi, come i fagioli Butirri, recuperati grazie a un lavoro di squadra tra i coltivatori della zona di Montechiaro.

Salite tra le strette viuzze e scoprite Villa Ketty, un resort raccolto e curatissimo. Il momento migliore? La colazione preparata ogni mattina dai proprietari Dionisia dell'Amura e suo marito Antonio Astarita, un banchetto da favola. Proseguite fino all'Abbazia di Crapolla per vedere dove cresce l'uva di Sabato, tipica proprio di questa zona, sedervi sotto il meraviglioso pergolato e assaggiare i vini che si producono qui: Poizzo, Nireo, Sabato e Sireo. Merito di due amici con la passione per la vigna che, aiutati dalle rispettive mogli, hanno riportato all'antico splendore l'abbazia e i terreni.

Mentre tornate verso il mare cristallino non dimenticatevi di Antichi Sapori, il posto ideale per un pranzo (di pesce) cucinato e servito con cura: in cucina lo chef Alfonso De Martino aiutato da Antonio Montuori e Giovanni De Martino, in sala il prezioso Salvatore con il supporto della sorella Maria (figli dello chef). Cucina sincera, senza fronzoli, confortevole come un pranzo della domenica in famiglia.

Non resta che prendere un drink al tramonto sulla terrazza del Murrano Mare prima di concludere in bellezza a cena da Gennaro Esposito a La Torre del Saracino, per sperimentare ancora una volta la maestria di uno chef che nel territorio e nelle persone che lo abitano ha saputo trovare l'ingrediente in più da aggiungere a tutti i suoi piatti, che ogni volta incantano. ■

Il vino e l'olio prodotti dall'Abbazia di Crapolla. Nella pagina accanto, dall'alto a sinistra in senso orario, Salvatore Albano nella cantina di stagionatura del suo caseificio insieme con Gennaro Esposito; i fagioli Butirri coltivati da Rosa Russo nella sua azienda L'Arcangelo; Piera Di Martino, moglie di uno dei due soci titolari dell'azienda Abbazia di Crapolla, nelle stanze dove si tengono cene e degustazioni.

INDIRIZZI

Per mangiare: Caffetteria da Totò, *tel. 081 8798032* – **Ittica Maestrale**, *tel. 081 8015440* – **Frutta e Verdura Caccioppoli**, *tel. 081 8798027* – **Gelateria Salvatore Fraddanno**, *tel. 081 8016400* – **Cremeria Gabriele**, *gabrieleitalia.com* **Pizza a Metro**, *pizzametro.it* – **La Tradizione**, *tel. 081 8028437* – **La Verde Fattoria**, *laverdefattoria.it* **Caseificio Salvatore Albano**, *tel. 081 8023043* – **L'Arcangelo**, *larcangelo.it* – **Abbazia di Crapolla**, *tel. 338 9430527* **Antichi Sapori**, *tel. 366 4269536* – **Ristorante Mustafà**, *ristorantemustafa.it* – **L'Oasi Baldino**, *tel. 081 879 8286* **Murrano Mare**, *murranomare.it* – **La Torre del Saracino**, *torredelsaracino.it* – **Per dormire: Villa Ketty**, *villaketty.com* **Capo La Gala**, *hotelcapolagala.com* – **Grand Hotel Angiolieri**, *grandhotelangiolieri.it* – **Palazzo Murrano**, *palazzomurrano.com* **Info: A Vico per Cacio**, *@avicopercacio* – *comunevicoequense.it*

RITORNO AL FUTURO

Ecologici, performanti, progettati per stupire: i nuovi elettrodomestici portano la cucina su un altro pianeta

A CURA DI **ANGELA ODONE** E **ELENA VILLA**, TESTI **SARA TIENI**

Il piano di cottura a gas LG, con 5 bruciatori, di cui uno a tripla corona da 4 kW, ottimizza la disposizione delle pentole e migliora l'**efficienza energetica**, cuoce in modo più rapido e uniforme. *lg.com*

È una rivoluzione domestica il nuovo, compatto forno **combinato 4 in 1** Panasonic DS59, dotato di quattro diversi metodi di cottura: vapore, convezione, grill e microonde. *panasonic.it*

Con piccole irregolarità, richiamano la lavorazione artigianale dell'**argilla** le piastrelle smaltate da cucina, ultraresistenti e disponibili in 6 tonalità, della collezione Glacé di Marazzi. *marazzi.it*

Supersilenziosa, la **cappa telescopica** integrata al piano Glass Draft di Neff, grazie alla tecnologia Guided Air aspira gli odori da ogni angolo del piano cottura a prescindere da dove sono le pentole. *neff-home.com*

Per cultori del caffè la macchina da **espresso manuale** con macinacaffè integrato di Smeg, disponibile in 6 colori. *smeg.com*

Avveniristico e intuitivo il piano di cottura **a induzione** I-Touch serie 6 di Haier con 6 punti cottura: per cambiare la temperatura è sufficiente spostare la pentola su o giù. *haier-europe.com*

Grazie alla nuova tecnologia LatteCrema Cool la macchina da caffè in chicchi di DeLonghi può creare automaticamente setosa **schiuma di latte fredda** in pochi secondi. *delonghi.com*

Sempre in evoluzione Ak_Project, il sistema di cucina modulabile pensato da Arrital nel 2017 ora arricchito con Sipario, **zona cottura hi-tech** integrata nel piano di acciaio, con illuminazione e cappa aspirante a telecomando. *arrital.it*

Sostenibile (niente sacchetti in plastica), DRO!D è il dispositivo del marchio B!POD per creare in pochi secondi il **sottovuoto**: poste in contenitori brevettati, le pietanze si conservano fino a 5 volte più a lungo. *bipod.it*

Il sistema Celsius°Cooking™ di ASKO è dotato di tecnologia Hestan Cue: un piano a induzione **connesso alle pentole** e a una sonda che misura la temperatura al cuore dell'alimento. *asko.com*

Libera scelta tra cottura tradizionale, a vapore o combinata con il nuovo forno a vapore combinato «**salvaspazio**» DGC 7440 HC di Miele. *miele.it*

Prepara fino a 12 diverse bevande a base di caffè e **memorizza le vostre** preferite Philips serie 5400. E poi, con il sistema LatteGo, si può anche aggiungere una soffice crema di latte. *philips.it*

Elegante e super hi-tech la cappa True Double Black della linea Vertical di Faber con pulsanti touch, **illuminazione a LED** e filtri antigrasso autoportanti lavabili in lavastoviglie. *faberspa.com*

Ha i **colori della Costiera Amalfitana** il tagliere in legno di acacia massello con venatura di resina blu epossidica della linea Amalfi by Bisetti. *bisetti.com*

La impastatrice Titanium Chef Baker di Kenwood con motore da 1200 W è dotata di un capiente cestello da 5 litri e di una **bilancia integrata**. *kenwoodworld.com*

Un gioiellino compatto e versatile il bbq Lumin di Weber: **raggiunge 315 °C** e può rosolare, affumicare, cuocere a vapore, lessare, tenere in caldo il cibo e scongelare gli alimenti mentre si preriscalda. *weber.com*

È pensato per una grande zona living con cucina a vista il sofisticato Mira, **sistema di arredo** Scavolini, design Vuesse, che prevede anche quattro inedite nuance perlate. *scavolini.com*

Come nei forni professionali, sono più di **400 i processi di cottura** che può supportare SuperOven, il forno di Unox Casa; tra gli altri affumicatura, cottura sottovuoto e al vapore. *unoxcasa.com*

Largo 90 cm, può cuocere in contemporanea anche 2 polli arrosto il forno a vapore combinato domestico, **più ampio al mondo**, Combi Steamer Grand V6000 di Frigo2000, ideale per grandi eventi conviviali. *frigo2000.it*

C'è anche un'avveniristica **cantinetta** nella collezione di frigoriferi di ultima generazione Bespoke Infinite Line di Samsung. *samsung.com*

Sembra di cucinare immersi nella **natura** in questa cucina in legno carbonizzato, cemento effetto cassero e pietra di Doimo Cucine, disegnata per creare un «dialogo tra interni e giardino». *doimocucine.com*

Fa parte della linea Gaggia Espresso la macchina manuale Deluxe che garantisce tra l'altro la **preinfusione automatica**, un'opzione strategica per l'estrazione ottimale di tutti gli aromi del caffè. *gaggia.com*

Si chiama Icon Semi-Pro il miscelatore per lavello da cucina, nero opaco, con **doccetta orientabile** e canna girevole a 360 gradi. *franke.com*

Lullaby è la **cappa da cucina** progettata da Elica che, con il suo **telecomando**, può funzionare anche come centralina di illuminazione per la cucina e altri ambienti della casa, grazie alla connessione wi-fi attraverso l'app Elica per smartphone. *elica.com*

IL PANCARRÉ PIÙ FRAGRANTE? È FATTO IN CASA

Il suo profumo si diffonde e la soddisfazione di sfornarlo, e soprattutto di sformarlo alla perfezione, è tanta. Assicurata da pratici e ingegnosi stampi in silicone

RICETTA **CRESCENZO MORLANDO**, TESTI **ANGELA ODONE**, FOTO **DAVIDE MAESTRI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Sandwich doppio all'italiana

IMPEGNO MEDIO
TEMPO 1 ORA
PIÙ 3 ORE DI LIEVITAZIONE E RAFFREDDAMENTO
PER 2 PANI IN CASSETTA

280 g latte a temperatura ambiente
200 g farina 0
200 g farina 00
125 g burro
100 g farina di riso
25 g zucchero
20 g lievito di birra fresco
1 uovo
semi di sesamo bianco
sale

Raccogliete le farine in una ciotola, sbriciolatevi il lievito, mescolatevi zucchero, burro e uovo, poi impastate con il latte per qualche minuto; unite 10-12 g di sale, impastate ancora sul piano di lavoro infarinato finché l'impasto non risulterà omogeneo (se preferite, potete usare l'impastatrice). Formate una palla e raccoglietela in una ciotola; coprite con un canovaccio umido e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume (ci vorrà almeno 1 ora). Impastate nuovamente e dividete l'impasto in due porzioni, date loro la forma di filoncini, poi accomodateli negli stampi in silicone per pane in cassetta di Silikomart. Spennellateli di acqua e cospargeteli di sesamo. Coprite e fate lievitare finché l'impasto non riempirà gli stampi. Infornate a 180 °C per 30 minuti circa. Sfornate il pane, fatelo intiepidire, poi sformatelo. Affettatelo quando sarà freddo e farcitelo: noi abbiamo usato petto di pollo alla griglia, pâté di pomodori secchi, lattuga, pâté di olive nere e scaglie di Parmigiano Reggiano Dop.

STAMPO PER PANE IN CASSETTA SILIKOMART

Questo stampo in silicone di Silikomart di dimensioni molto pratiche (15 cm x 10 cm x 7,5 cm) è realizzato in Italia con silicone platinum alimentare di altissima qualità. La superficie è forata interamente per consentire all'aria calda di circolare e cuocere in modo omogeneo tutta la superficie del pane, lasciando disperdere l'umidità e rendendo la crosta perfetta. Resiste a temperature da -60 °C a +230 °C, quindi può passare dal congelatore al forno direttamente. Si lava in lavastoviglie (meglio senza brillantante). *silikomart.com*

IL MEGLIO AL MERCATO

Ecco cosa scegliere ora al massimo del gusto e delle proprietà. Fotografate la lista e portatela con voi quando fate la spesa: guadagnerete in bontà e in convenienza

NEL MAR MEDITERRANEO

TUTTO L'ANNO

CEFALO
NASELLO
OCCHIATA
PAGELLO
PESCATRICE
ROMBO
SCIABOLA
SCORFANO
SGOMBRO
MORMORA
ZERRO
SUGARELLO
SAN PIETRO

IN AUTUNNO

IL PAESE DELLE RARITÀ

CHINOTTO DI SAVONA
Originario della Cina, si coltiva nella Riviera Ligure di Ponente dal XVI secolo. Fino ai primi del Novecento molti stabilimenti candivano gli agrumi per poi conservarli nel Maraschino: un digestivo che si trovava un tempo sui banconi dei bar, tra Italia e Francia, e che oggi è sempre più raro.

OLIVA INTOSSO DI CASOLI
Deve il suo nome alla lavorazione: per essere mangiate, le olive dovevano essere addolcite, «ndosse» in abruzzese. Sono coltivate sulla Maiella, in particolare intorno a Casoli (CH), soprattutto per la produzione di olio extravergine, potente, con note di pepe verde.

VIOLINO DI CAPRA
Si chiama così perché, per tagliarlo, si «impugna» come un violino, utilizzando il coltello come l'archetto. Si ottiene dalla coscia e dalla spalla della capra ed è tipico della Valchiavenna: i violini stagionano nei tipici crotti, cantine ricavate nella roccia, con umidità e ventilazione ideali all'affinatura.

PERA NOBILE
Coltivata tra Parma e Piacenza, ha dimensioni medio-piccole, buccia sottile e polpa molto soda: non è adatta, infatti, al consumo da cruda, appena colta, mentre è ideale da cuocere, nel vino o nell'acqua. È utilizzata nei ripieni dei dolci oppure trasformata in mostarda.

FOTO AG. GETTY IMAGES, AG 123RF, ARCH. LCI, A. PEROLI, V. GANIO VECCHIOLINO, M. PINZAUTI / ARCH. SLOW FOOD

IN DISPENSA

1. La pancetta a cubetti **Negroni** è prodotta con carni selezionate ed è disponibile dolce e affumicata, in pratiche confezioni da 2 vaschette da 100 g, per il 50 % in plastica riciclata.

2. È un fondente all'80%, dotato di un buon equilibrio gustativo il Toscano Black 80 di **Amedei:** avvolgente e non troppo amaro, ha aromi di ciliegia, uvetta e frutta secca.

3. Da **Fior di Loto**, marchio che ha dato il via alla storia del biologico in Italia, il lievito di birra secco, pronto all'uso, in confezioni da 5 bustine da 10 g l'una.

4. La scelta più importante per il granulare Carne Bio **Bauer** è l'utilizzo di prodotti da agricoltura e allevamenti biologici. Inoltre, la speciale granulazione lo rende immediatamente solubile. Pratico, buono, senza lattosio e glutine.

5. Storie in bottiglia: inquadrando il QR code presente sulle confezioni di aceto di mele **Ponti**, si possono scoprire la provenienza e la data di raccolta delle mele, sempre 100% italiane.

6. Ideale per preparare pasta fresca come le orecchiette, la semola di grano duro Gran Mugnaio di **Molino Spadoni** è adatta anche per il pane e per la focaccia pugliese.

7. Grazie alla sua speciale formulazione, che unisce olio di semi di girasole alto oleico e antiossidanti, e a un punto di fumo (oltre il quale l'olio si degrada) molto alto, l'olio Frienn di **Olitalia** garantisce fritti davvero professionali, croccanti e asciutti.

8. Cannamela ha scelto di sostenere gli agricoltori e i lavoratori dei Paesi in via di sviluppo con la linea Fairtrade Bio: sette spezie da commercio Equo e Solidale, da coltivazioni bio dello Sri Lanka, tra cui quelle di chiodi di garofano.

9. Il burro **Beppino Occelli**, ancora formato e incartato a mano, è ottenuto da panna di centrifuga scremata da solo latte italiano. Il colore cambia leggermente con le stagioni, in base all'alimentazione delle bovine.

10. Il banco carni di **Iper La grande i** offre un'accurata selezioni di carni, dalle più pregiate a quelle con il miglior rapporto qualità prezzo, tutte controllate perché rispettino gli standard di qualità e sicurezza.

A CURA DI LAURA FORTI

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi

Albino Armani albinoarmani.com
Alessi alessi.com
Amedei amedei.it
Arrital arrital.com
Asko it.asko.com
B!POD bipod.it
Bauer bauer.it
Bellavista bellavistawine.it
Beppino Occelli occelli.it
Borgo delle Tovaglie borgodelletovaglie.com
Cannamela cannamela.it
Cantina Cortaccia kellerei-kurtatsch.it
Ciù Ciù Tenimenti Bartolomei ciuciutenimenti.it
Consorzio Tutela Nocciola Piemonte I.G.P. nocciolapiemonte.it
De'Longhi delonghi.com
Doimo Cucine doimocucine.com
Elica elica.com
Faber faberspa.com
Fior di Loto fiordiloto.it
Franke franke.com
Frescobaldi frescobaldi.com
Frigo2000 frigo2000.it
Gaggia gaggia.com
Galleria Radisa robertoradisa.com
Gruppo Italiano Vini gruppoitalianovini.it
H&M Home 2.hm.com
Habitat habitat-design.com
Haier haier-europe.com
Iper La grande i iper.it
Kenwood kenwoodworld.com
La DoubleJ ladoublej.com
La Fornacina Keramik Studio lafornacina keramikstudio.com
Le Coq Porcelain by ilsa-italy.it
LG lg.com
Maisons du Monde maisonsdumonde.com
Marazzi marazzi.it
Masottina masottina.it
Miele Italia miele.it
Milou Milano miloumilano.big cartel.com
Molino Spadoni molinospadoni.it
Montelvini montelvini.it
Neff neff-home.com
Negroni negroni.com
Olitalia shop.olitalia.com
Panasonic panasonic.com
Pepper style by Bisetti bisetti.com
Philips philips.it
Pickles-tableware pickles-tablewear.fr
Poliedrica Ceramiche poliedricaceramiche.it
Ponti ponti.com
Rubelli rubelli.com
Sambonet sambonet.com
Samsung samsung.com
Scavolini scavolini.com
Seletti seletti.it
Silikomart silikomart.com
Smeg smeg.com
Tasca d'Almerita shop.tascadalmerita.it
Tiramisù World Cup tiramisuworldcup.co
Tognana shop.tognana.com
Unox Casa unoxcasa.com
Weber weber.com
Weissestal weissestal.it
Zafferano zafferanoitalia.com
Zara Home zarahome.com

Errata corrige. Nel servizio *100 posti dove bere bene* del numero di Settembre, a pag. 95, Gabriele Riva è stato segnalato erroneamente come bartender del Mandarin Garden di Milano, essendo invece in forze presso il Co.Mo Bar & Bistrot del Mandarin Oriental, Lago di Como. Head bartender del Mandarin Garden di Milano è Gaetano Ascone sotto la direzione di Guglielmo Miriello. Ci scusiamo con gli interessati e con i lettori.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	10	€ 80,00	€ 135,00
GQ	8	€ 45,00	€ 72,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	42	€ 146,00	€ 208,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST

Chief Executive Officer **Roger Lynch**
Chairman of the Board **Jonathan Newhouse**
Global Chief Revenue Officer & President, US Revenue & APAC **Pamela Drucker Mann**
Chief Content Officer **Anna Wintour**
President, Condé Nast Entertainment **Agnes Chu**
Chief Financial Officer **Nick Hotchkin**
Chief People Officer **Stan Duncan**
Chief Communications Officer **Danielle Carrig**
Chief of Staff **Samantha Morgan**
Chief Product & Technology Officer **Sanjay Bhakta**
Chief Content Operations Officer **Christiane Mack**

WORLDWIDE EDITIONS
France: AD, GQ, Vanity Fair, Vogue
Germany: AD, Glamour, GQ, Vogue
India: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue
Italy: AD, Condé Nast Traveller, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired
Japan: GQ, Vogue, Wired
Mexico and Latin America: AD, Glamour, GQ, Vogue, Wired
Middle East: AD, Condé Nast Traveller
Spain: AD, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue
Taiwan: GQ, Vogue
United Kingdom: Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, House & Garden, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue, Vogue Business, Wired
United States: AD, Allure, Ars Technica, Bon Appétit, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, LOVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
Brazil: Glamour, GQ, Vogue

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Adria: Vogue
Australia: GQ, Vogue
Bulgaria: Glamour
China: AD, Condé Nast Traveler, GQ, Vogue
Czech Republic and Slovakia: Vogue, Wired
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue, Vogue Man
Hungary: Glamour
Korea: Allure, GQ, Vogue, Wired
Middle East: GQ, Vogue, Wired
Philippines: Vogue
Poland: AD, Glamour, Vogue
Portugal: GQ, Vogue
Romania: Glamour
Scandinavia: Vogue
Singapore: Vogue
South Africa: Glamour, GQ, House & Garden
Thailand: GQ, Vogue
The Netherlands: Vogue
Turkey: GQ, Vogue
Ukraine: Vogue

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2023 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 8,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 9099 del 06-04-2022

INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
60 g di acqua, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
80 g di acqua, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
4 g di acqua, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
200 g di acqua, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA
240 g di acqua, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
12 g di acqua, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO
120 g di acqua, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO
5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO
30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

I CORSI DI OTTOBRE

CON LE PRIME NEBBIOLINE

Aumenta il desiderio di concedersi tenerezza a tavola. Gli gnocchi e i dolci al cucchiaio sono sempre un conforto, ma anche i legumi sapranno sorprendervi

GNOCCHI

Che cosa si impara
Corso teorico pratico per conoscere i diversi impasti di questo piatto tradizionale: Gnocchi alla romana con verdura di stagione, Pisarei funghi e pecorino, Gnudi con gamberi e bisque, Gnocchi di patate e farina di castagne con ragù di coniglio.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
4, 13 e 25 ottobre.

LEGUMI A TUTTO TONDO

Che cosa si impara
Ricette a base di diversi tipi di legumi: Tacos di lenticchie, caprino, rucola e pomodori secchi, Maltagliati allo zafferano con cicerchie, Polpette di borlotti con robiola e erba cipollina, Biscotti di ceci.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
10, 16 e 28 ottobre.

DOLCI AL CUCCHIAIO

Che cosa si impara
I classici più amati, in versione tradizionale o rivisitata: Crema catalana ai pistacchi, Delizia al limone, Semifreddo alle fragole con salsa alla menta e croccante di cioccolato amaro, Gelato alla vaniglia e tortino caldo al cioccolato con cuore di caramello salato.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
2, 17 e 26 ottobre.

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
Scoprite gli altri corsi sul nostro sito
scuola.lacucinaitaliana.it
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

FOTO **ARCH. LCI**

METTI TUTTO NEL SACCO!

LEGAVELOCE® BIO

PRATICO - EXTRA FORTE
ECOLOGICO - CONVENIENTE

✓ IDEALE PER LA RACCOLTA DIFFERENZIATA

CHIUSURA VELOCE E ANTIGOCCIA

Dinamic, consapevole delle esigenze di un mondo che si muove sempre più verso la salvaguardia dell'ecosistema naturale, crea **LEGAVELOCE**® – bio, il sacco per la raccolta dei rifiuti organici dalla pratica forma a shopper che garantisce funzionalità e comodità nella gestione della spazzatura organica, permettendoti di riempire il sacco fino all'orlo e di non sporcarti durante la chiusura. **LEGAVELOCE**® – bio, grazie alle comode maniglie rende agevole la chiusura e il trasporto dei rifiuti bio e con la sua composizione in biopolimero naturale, risulta biodegradabile e compostabile al 100%. La chiusura antigoccia è utile per contenere liquidi senza fuoriuscite.

Per garantire la soluzione più adatta alle tue esigenze i sacchetti **LEGAVELOCE**® bio vengono forniti in diverse capienze e misure.
I formati disponibili sono svariati: dal bidocino classico da casa (35x50cm, 8 lt), al trespolo 70x110cm, 110lt), passando per i formati casalinghi (42x50cm, 10 lt e 50x60cm, 30 lt)

VIENI A SCOPRIRE I NOSTRI PRODOTTI
ANCORA PIÙ PRATICI E CAPIENTI